



World Class - Smáralind

Gildir frá 8. febrúar 2021



KL.	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar	KL:	Laugardagar
06:10	Pump (50) Anna Marta		Tabata (50) Anna Marta		Hot Power Flow (50) Anna Marta	08:50	CBC interval (50) Daði
06:10	CBC endurance (60) Daði	CBC interval (60) Daði	CBC endurance (60) Daði	CBC interval (60) Daði	CBC endurance (60) Daði	09:30	Hot Yoga (60) Jóhanna K
06:30		HÓPAÐJÁLFUN (L)		HÓPAÐJÁLFUN (L)	HÓPAÐJÁLFUN (L)	10:20	CBC hjólatími (60) Þóra/Orka
07:10		Hot Mix Pilates (45) Karitas		HotFit (45) Anna Marta		11:30	Buttlift (45) Mirjam Yrsa
07:30		HÓPAÐJÁLFUN (L)		HÓPAÐJÁLFUN (L)	HÓPAÐJÁLFUN (L)		
08:30	Pump (45) Karitas		Tabata (45) Karitas		Hot Power Flow (45) Karitas		
11:45		Tabata (45) Stefán		Tabata (45) Stefán			Sunnudagur
12:00	CBC hjólatími (45) Ingibjörg Thelma	CBC hjólatími (45) Kristín Ólafs	CBC hjólatími (45) Ingibjörg Thelma	CBC hjólatími (45) Kristín Ólafs	CBC hjólatími (45) Svana Rún/Lilja Lind	10:15	CBC hjólatími (90) Pálína
12:00	Hot Yoga (60) Jóhanna Karls		Hot Yoga (60) Jóhanna Karls		Hot Power Yoga (60) Adda	10:30	Hot Mix Pilates (40) Karitas
16:30	Hot Fit (45) Svanhildur	Hot Yoga (60) Gréta Hergils	Hot Fit (45) Svanhildur	Hot Yoga (60) Gréta Hergils		11:20	Hot Mix Pilates (40) Karitas
16:30	DWC 10-12 ára	HÓPAÐJÁLFUN (L)	DWC 10-12 ára	HÓPAÐJÁLFUN (L)	HÓPAÐJÁLFUN (L)		
16:30	HÓPAÐJÁLFUN (L)						
17:20					CBC hjólatími (60) Þóra		SALUR 1
17:40	CBC hjólatími (50) Lilja Lind	CBC hjólatími (45) Orka	CBC hjólatími (50) Þóra / Unnur	CBC hjólatími (45) Orka			SALUR 2
17:40	Buttlift (45) Salvör	Tabata (50) Helena Hrönn	Buttlift (45) Salvör	Tabata (50) Helena Hrönn			SALUR 3
18:00		Hot Fit (45) Ágústa		Hot Fit (45) Ágústa			
18:40		DWC Dansfit		DWC Dansfit			
19:00		HÓPAÐJÁLFUN (L)		HÓPAÐJÁLFUN (L)	*Ath. að tímatöflu getur breyst án fyrirvara.		
19:40		DWC 13-15 ára		DWC 13-15 ára	*(x) lengd tíma (L) Lokuð námskeið		