



# Tímatafla World Class - Strandgata, AK

2021



| KL.   | Mánudagur                   | Þriðjudagur        | Miðvikudagur                   | Fimmtudagur        | Föstudagur                    |       | Laugardagur                                   |
|-------|-----------------------------|--------------------|--------------------------------|--------------------|-------------------------------|-------|---|
| 06:10 | Hóptími (L)                 | Hóptími (L)        | Hámark (50)<br>Caryn           | Hóptími (L)        | Hámark (50)<br>Harpa Lind     | 09:15 | Stöðvaþjálfun (60)<br>Elvar                   |
| 08:15 | Hóptími (L)                 | Hóptími (L)        | Hóptími (L)                    | Hóptími (L)        |                               | 10:30 | DSA - G1                                      |
| 09:30 |                             |                    | Betri líðan (60)<br>Guðrún G.  |                    | Betri líðan (60)<br>Guðrún G. | 11:30 | Zumba (60)<br>Eva                             |
| 10:00 | Hóptími (L)                 | Hóptími (L)        |                                | Hóptími (L)        |                               |       |   |
| 11:00 |                             | Hóptími (L)        |                                | Hóptími (L)        |                               |       |   |
| 12:00 |                             | Hóptími (L)        |                                | Hóptími (L)        |                               |       |   |
| 12:10 | Lyftingar (50)<br>Guðrún G. |                    | Hádegispúl (50)<br>Amí         |                    |                               |       |   |
| 15:00 | DSA - tæknival              |                    |                                |                    |                               |       |   |
| 15:25 |                             | DSA - C1           |                                | DSA - C1           | DSA - Fimleikar               |       |   |
| 16:15 | Stöðvaþjálfun (60)<br>Elvar |                    | Stöðvaþjálfun (60)<br>Elvar    |                    |                               |       |   |
| 16:30 |                             | Zumba (60)<br>Eva  |                                | Zumba (60)<br>Eva  | DSA - B (90)                  |       |   |
| 17:15 | DSA - B                     |                    | Tabata (60)<br>Guðmundur Óskar |                    |                               |       | Salur 1                                       |
| 17:30 |                             | Pump (60)<br>Rúnar |                                | Pump (60)<br>Rúnar |                               |       |   |
| 18:15 | DSA-Partý til 20:00         |                    | DSA - A til 20:00              |                    |                               |       |   |
| 18:30 |                             | DSA - A til 20:30  |                                | DSA - A til 20:00  |                               |       | *(x) lengd tíma (L) Lokuð námskeið            |
| 20:00 |                             |                    | DSA - F (75)                   |                    |                               |       | *Ath. að tímatafla getur breyst án fyrirvara. |