



Tímatafla World Class - Mosfellsbær

2021



KL.	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar	KL:	Laugardagar
06:10	Hámark (50) Siggí	Infrared Hot Fit (50) Helga Camilla	Hámark (50) Sesselja	Infrared Hot Fit (50) Helga Camilla	Hámark (50) Þorbjörg	08:30	CBC Hjólatími (90) Elli/Bergvin
06:10	CBC & Hot Fit (60) Eva Dís	CBC Hjólatími (45) Þórdís	CBC & Hot Fit (60) Eva Dís	CBC Hjólatími (45) Þórdís		09:00	Mosóskokk (120) Halla Karen
07:00					Infrared Hot Fit (60) Sesselja	10:00	Infrared HotButt (60) Ellen/Þorbjörg
08:00		Infrared WarmYoga (60) Margrét		Infrared WarmYoga (60) Margrét		10:30	Tabata (60) Anna Guðrún
08:15	Vaxtarmótun (60) Berta		Þol og styrkur (60) Berta		Vaxtarmótun (60) Berta	10:30	CBC Hjólatími (45) Eva Dís
09:00		Leikfimi 67+ (L) Halla Karen/Berta		Leikfimi 67+ (L) Halla Karen/Berta		11:30	Infrared HotYoga (75) Íris Dögg
09:30	Leikfimi 67+ (L) Halla Karen/Berta		Leikfimi 67+ (L) Halla Karen/Berta				
10:00		Leikfimi 67+ (L) Halla Karen/Berta		Leikfimi 67+ (L) Halla Karen/Berta			Sunnudagur
11:00		Leikfimi 67+ (L) Halla Karen/Berta		Leikfimi 67+ (L) Halla Karen/Berta		10:00	Infrared HotFit (50) Ellen Elsa
12:00	CBC Hjólatími (30) Þórdís		CBC Hjólatími (30) Þórdís		Infrared HotFit (45) Anna Guðrún	10:30	CBC Hjólatími (50) Svenný Sif
12:35	Infrared HotFit (30) Þórdís		Infrared HotFit (30) Þórdís			11:30	Infrared YinYoga (60) Íris Dögg
15:30		DWC 7-9 ára (L)		DWC 7-9 ára (L)			
15:30		DWC 7-9 ára (L)		DWC 7-9 ára (L)			
16:00	Fmos (L)						
16:30		DWC 10-12 ára (L)		DWC 10-12 ára (L)	Hóppjálfun (L)		
16:30	Styrkur (45) Sesselja		Styrkur (45) Sesselja		Infrared Hot Fit (60) Ellen Elsa		Hóptímasalur nr. 1
17:20	Infrared HotFit (45) Erla		Infrared Hot Fit (45) Erla				Heitur salur nr. 2
17:30	Karlaprek (60) Elli/Garðar			CBC Hjólatími (50) Eva Dís	CBC Hjólatími (45) Guðbjörg		Hjólasalur nr. 3
17:35	Mosóskokk (60) Halla Karen	Buttlift (50) Guðbjörg	Mosóskokk (60) Halla Karen	Pump (50) Guðbjörg			Tækjasalur
17:40	CBC Hjólatími (60) Elli/Svenný Sif	CBC Hjólatími (50) Anna Guðrún	CBC Hjólatími (60) Elli/Svenný Sif				
18:00					Infrared HotYoga (75) Marta		
18:10		Infrared FitPilates (L) Þorbjörg	Karlaprek (60) Elli/Garðar	Infrared FitPilates (L) Þorbjörg			
18:35	Hámark (50) Siggí	Hóppjálfun (L)	Hámark (50) Siggí	Hóppjálfun (L)			
18:45		Hóppjálfun 90 (L)					*(x) lengd tíma (L) Lokuð námskeið
19:30	Infrared HotYoga (75) Íris Dögg	Infrared HotYoga (60) Marta	Infrared Hot Yoga (75) Íris Dögg	Infrared HotYoga (60) Marta			*Ath. að tímatafla getur breyst án fyrirvara.
19:30	DWC 13-15 ára (L)		DWC 13-15 ára (L)				