



Tímatafla World Class - Selfoss

Gildir frá Maí 2022



KL.	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar	KL:	Laugardagar
06:00		Spinning Recovery (50) Rakel	Spinning (50) Hafsteinn	Spinning Recovery (50) Rakel	Spinning (50) Hafsteinn	09:10	Ketilbjöllur (60) Kristófer
06:05	Ketilbjöllur (60) Kristófer	Hópatími (L)	Ketilbjöllur (60) Kristófer	Hóptími (L)	Hóptími (L)	09:30	Spinning (50) Ýmsir
06:10	Hot Core (45) Guðfinna				Hot Core (45) Guðfinna		
07:00		Tækjakennsla			Tækjakennsla		
09:00		Ketilbjöllur (60) kristófer		Ketilbjöllur (60) Kristófer	Tækjakennsla		Sunnudagur
09:20	Styrktarþjálfun 50+ (50) Berglind		Styrktarþjálfun 50+ (50) Berglind		Styrktarþjálfun 50+ (50) Berglind	10:30	Spinning (60) Hafsteinn / Ásta
10:10		Infrared Foam Flex (45) Silja				11:40	Infrared Hot Yoga (75) Ýmsir
12:00		Tækjakennsla			Infrared Hot Yoga (60) Gagga	16:00	Spinning recovery (90) Rakel
12:05		Hádegispúl (45) Berglind		Hádegispúl (45) Berglind			
15:00							
16:00		DWC 10-12 ára (L)	Tækjakennsla	DWC 10-12 ára (L)			
16:20	Þol & Styrkur (60) Guðrún María		Þol & Styrkur (60) Guðrún María		Þol & styrkjur (60) Guðrún María / Þórunn		
16:30		Lífstill (L) Þórunn		Lífstill (L) Þórunn			SALUR 1
17:00		DWC 13-15 ára (L)	Tækjakennsla	DWC 13-15 ára (L)			SALUR 2
17:15	Zumba (60) Margrét / Blaka		Zumba (60) Margrét / Blaka				SALUR 3
17:20	Spinning (50) Guðrún Ásta		Spinning (50) Guðrún Ásta				TÆKJASALUR
18:10		Spinning (45) Guðfinna		Infrared Yin Yoga (75) Rakel			
18:15	Infrared Foam Flex (45) Helga						
19:05		Hot Core (45) Guðfinna					*Ath. að tímatafla getur breyst án fyrirvara.
19:15	Infrared Hot Yoga (75) Gagga		Infrared Hot Yoga (75) Ragnheidur E				*(x) lengd tíma (L) Lokuð námskeið
19:30				Ketilbjöllur (60) Kristófer			