



Tímatafla World Class - Seltjarnarnes



| | Mánudagar | Þriðjudagar | Miðvikudagar | Fimmtudagar | Föstudagar | | Laugardagar |
|-------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|---|---------------------------------------|-------|-------------------------------------|
| 06:10 | Pump (50) Ástrós | Infrared Hot PowerFlow (50) Lovísa | Tabata (50) Ástrós | Infrared Hot PowerFlow (50) Lovísa | Infrared HotFit (50) Kristín Helga | 09:15 | Hjólatíma (45) Ísold |
| 08:30 | Morgunþrek (60) Þórhalla | | Morgunþrek (60) Þórhalla | Tækjakennsla Ían | Morgunþrek (60) Þórhalla | 09:15 | Þol & Styrkur (45) Sveinn Þráinn |
| 09:00 | | Infrared Hot BodyToning (50) Kristjana | | Infrared Hot BodyToning (50) Kristjana | | 10:00 | Infrared Teyggjur (30) Ísold |
| 10:00 | | Hressingarleikfimi (60) Olga | | Hressingarleikfimi (60) Olga | | 10:45 | Infrared HotYoga (60) Þórhalla |
| 12:00 | Yoga (60) Abba | | Yoga (60) Abba | | | | |
| 15:30 | | Dans 7-9 ára (L) DWC | | Dans 7-9 ára (L) DWC | | | Sunnudagur |
| 16:30 | Tækjakennsla Ían | Dans 10-12 ára (L) DWC | | Dans 10-12 ára (L) DWC | | 10:00 | Infrared HotCore (45) Olga |
| 17:00 | | Infrared Hot BodyToning (50) Olga | | Infrared Hot BodyToning (50) Olga | | | |
| 17:10 | Þol & Styrkur (50) Védís | | Þol & Styrkur (50) Védís | | | | |
| 17:15 | | Hjólatími Endurance (45) Ísold | | Hjólatími Interval (45) Ísold | | | SALUR 1 |
| 17:30 | Infrared HotYoga (75) María Hólm | | Infrared HotYoga (75) María Hólm | | Infrared YinYoga (75) Lúna | | SALUR 2 |
| 18:00 | | Infrared YinYoga (75) Ragna Ingólfs | | Infrared YinYoga (75) Ragna Ingólfs | | | SALUR 3 |
| 19:30 | Dans 13-15 ára (L) DWC | | Dans 13-15 ára (L) DWC | *(x) lengd tíma (L) Lokuð námskeið | | | TÆKJASALUR |
| 20:30 | Dans 16 ára+ (L) DWC | | Dans 16 ára+ (L) DWC | *Ath. að tímatafla getur breyst án fyrirvara. | | | |