



Tímatafla World Class - Selfoss

Janúar 2023



KL.	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar	KL:	Laugardagar
06:00		Spinning Recovery (50) Rakel	Spinning (50) Hafsteinn	Spinning Recovery (50) Rakel	Spinning (50) Hafsteinn	09:05	Infraded Hot Fit (60) Elísa
06:05	Ketilbjöllur (60) Kristófer		Ketilbjöllur (60) Kristófer			09:10	ketilbjöllur (60) Kristófer
06:10	Infraded Hot Core (45) Guðfinna		Infraded Hot Core (45) Guðfinna		Infraded Hot Core (45) Guðfinna	10:15	Infraded Zumba Margrét / Blaka
07:00		Tækjakennsla			Tækjakennsla		
08:15		Infraded Hot Fit (45) Elísa		Infraded Hot Fit (45) Elísa	Infraded Foam Flex (45) Silja		Sunnudagur
09:00		Ketilbjöllur (60) Kristófer		ketilbjöllur (60) Kristófer	Tækjakennsla	10:30	Spinning (60) Hafsteinn / Ásta
09:20	Styrktarþjálfun 50+ (50) Berglind		Styrktarþjálfun 50+ (50) Berglind		Styrktarþjálfun 50+ (50) Berglind	11:40	Infraded Hot Yoga (75) Ýmsir
12:00		Tækjakennsla			Infraded Hot Yoga (60) Gagga		
12:05	Spinning (35) Berglind Magg	Hádegispúl (45) Berglind	Spinning (35) Berglind Magg	Hádegispúl (45) Berglind			
15:00		DWC 7-9 ára		DWC 7-9 ára			
16:00		DWC 10-12 ára	Tækjakennsla	DWC 10-12 ára			
16:20	Þol & Styrkur (60) Guðrún M		Þol & Styrkur (60) Guðrún / Birta / Fanney		Þol og Styrkur (60) Guðrún / Birta / Fanney		SALUR 1
17:00		DVC 13 -15 ára		DWC 13--15 ára			SALUR 2
17:00			Tækjakennsla	Infraded Hot Fit (45) Berglind			SALUR 3
17:05		Infraded Hot Fit (45) Rakel					TÆKJASALUR
17:15	Zumba (60) Margrét / Blaka		Zumba (60) Margrét / Blaka				
17:20	Spinnig (50) Guðrún Ásta		Spinning (50) Guðrún Ásta				
18:00				Infraded Yin Yoga / Nidra Hildigunnur (75)			
18:05		Infraded Yin Yoga (60) Rakel					
18:15	Infraded Foam Flex (45) Helga						
18:20			Infraded Hot Butt(45) Elísa				
19:15	Infraded Hot Yoga (75) Hildigunnur		Infraded Hot Yoga (75) Ragnheiður E				

*Ath. að tímatafla getur breyst án fyrirvara.

19:30				ketilbjöllur (60) Kristófer	*(x) lengd tíma (L) Lokuð námskeið
-------	--	--	--	--	---