Tímatafla World Class - Breiðholti

2023

KL.	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar	KL:	Laugardagur
06:10	Spinning (45) Svana		Spinning (45) Svana			09:30	Infrared YinYoga&Nidra (70) Sigrún Kjartans
06:30						09.30	Tabata (60) Elísa
06:45	Styrkur (60) Sigrún Kjartans		Styrkur (60) Sigrún Kjartans		Stöðvaþjálfun (60) Sigrún Kjartans	10:30	Spinning (90) Gunnhildur
12:00						10:40	Infrared PowerYoga (60) Adda
16:30						11:15	Zumba (60) Sigrún Kjartans
16:30		Styrkur (45) Elísa Guðrún		Styrkur (45) Elísa Guðrún		11:55	Spinning (30) Rebekka/Bjarni
16:45	Hámark Bryndís Ósk		Hámark Bryndís Ósk				Infrared HotFit(30) Rebekka/Bjarni
17:10					Infrared Zumba (60) Sigrún Kjartans		Sunnudagur
17:15		Spinning (30) Bryndís Ósk		Spinning (30) Natalía Reynis		09:30	Infrared Yin Yoga Nidra (75) Sigrún Kjartans
17:30	Infrared Hot Yoga (75) Auður	Zumba (60) Sigrún Kjartans	Infrared Hot Yoga (75) Auður	Zumba (60) Sigrún Kjartans		11:00	Infrared Teygjur & Foam Flex (55) Sigrún Kjartans
17:55		Infrared Hot Fit (30) Bryndís Ósk		Infrared Hot Fit (30) Natalía Reynis			
18:20		Spinning (60) Gunnhildur		Spinning (60) Gunnhildur			Salur 1
18:20	Spinning (30) Jenný		Spinning (30) Jenný		Infrared teygjur (60) Sigrún Kjartans		Spinning Salur 2
18:40		Yoga fyrir stirða (L) Sigrún K.		Yoga fyrir stirða (L) Sigrún K.			Heiti Salur 3
19:00	Infrared Hot Fit (50) Jenný		Infrared Hot Fit (50) Jenný	*(x) lengd tíma (L) Lokuð námskeið			PRAMA Salur 4
				*Ath. að tímatafla getur breyst án fyrirvara.			Tækjasalur