



Tímatafla World Class - Breiðholti
2023 Sumar



KL.	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar	KL:	Laugardagur
06:10						09:05	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	09:30	Spinning (90) Gunnhildur
12:00						10:30	Infrared PowerYoga (60) Adda
16:30						10:30	Zumba (60) Sigrún Kjartans
16:30		Styrkur (45) Elísa Guðrún		Styrkur (45) Elísa Guðrún		11:15	Spinning (30) Rebekka/Bjarni
16:45	Hámark Nanna Björk		Hámark Nanna Björk			11:55	Infrared HotFit(30) Rebekka/Bjarni
17:10					Infrared Zumba (60) Sigrún Kjartans		
17:15		Spinning (30) Natalía Reynis		Spinning (30) Natalía Reynis			Sunnudagur
17:30	Infrared Hot Yoga (75) Auður	Zumba (60) Sigrún Kjartans	Infrared Hot Yoga (75) Auður	Zumba (60) Sigrún Kjartans		09:30	Infrared Yin Yoga Nidra (75) Sigrún Kjartans
17:55		Infrared Hot Fit (30) Natalía Reynis		Infrared Hot Fit (30) Natalía Reynis		11:00	Infrared Teyggjur & Foam Flex (55) Sigrún Kjartans
18:20		Spinning (60) Gunnhildur		Spinning (60) Gunnhildur			
18:20	Spinning (30) Jenný		Spinning (30) Jenný		Infrared teygjur (60) Sigrún Kjartans		Salur 1
18:40		Yoga fyrir stírða (L) Sigrún K.		Yoga fyrir stírða (L) Sigrún K.			Spinning Salur 2
19:00	Infrared Hot Fit (50) Jenný		Infrared Hot Fit (50) Jenný				Heiti Salur 3
							PRAMA Salur 4
							Tækjasalur

*(x) lengd tíma (L) Lokuð námskeið

*Ath. að tímatafla getur breyst án fyrirvara.