



Tímatafla World Class - Seltjarnarnes



	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar		Laugardagar
06:10		Infrared Hot PowerFlow (50) Lovísa		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) Lúna		Infrared YinYoga (75) Lúna			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.			