



þrekkort

Þrektímar
Body Pump
Spinning
Zumba
Tækjasalur

Viltu vera með í góðum þrektímum, komast í spinning, geta dansað við bestu aðstæður eða tekið hraustlega á stönginni í Body Pumpi. Núna bjóðum við árskort í þessa tíma. Innifalið er frjálfs aðgangur að tækjasal og kennsla hjá toppþjálfurum við toppaðstæður. 10 þrektímar, 3 spinningtímar og einn Body Pump tími vikulega.

	mánud.	þriðjud.	miðvikud.	fimmtud.	föstud.	laugard.
06:10		þrek		þrek		
08:15	spinning		þrek		þrek	
09:00						Bjargþrek
12:10	þrek		þrek		þrek	
16:30	Zumba	spinning	þrek	Zumba		
17:15					spinning	
17:30	heitt þrek					
18:30			Body Pump			

Tímum gæti fækkað yfir sumartímann en ekki undir 10 tíma vikulega.

Anna og Óli kenna spinning.

Anna kennir Body Pump.

Arna Benný kennir Zumbu.

Óli, Tóta, Abba, Andrea, Óðinn og Guðríður kenna þrektímana.

Árskort 86.000 kr.

6 mánuðir 49.000 kr.

3 mánuðir 30.000 kr.

mánaðarkort 12.500 kr.

Æfing dagsins í tækjasal 4x í viku. Þjálfari á staðnum alla þriðjudaga og fimmtudaga frá 6-14. Alla virka daga frá 6-9 og síðan eftir samkomulagi. Þekking, reynsla, gæði, gleði og alltaf eitthvað nýtt.

