



DETTA VERÐUR EKKI LÉTTARA,  
**DÚ VERÐUR ÖFLUGRI**



# VELKOMIN Á BJARG !

Við vitum flest að hreyfing og jafnvægi í mataræði er gríðarlega mikilvægt og getur komið í veg fyrir sjúkdóma, bætt andlega og líkamlega heilsu og stuðlað að betri lífsgæðum. Hreyfing hefur jákvæð áhrif á öll líffærakerfi, styrkir hjarta og æðakerfi sem og beinin, brjóska og liðbönd. Einnig hafa rannsóknir sýnt fram á að hreyfing getur bætt svefninn verulega.

Þegar kemur að því að bæta hreyfingu inn í daglegt líf er mikilvægt að ætla sér ekki of mikið í byrjun heldur að taka lítil skref í einu og finna hvað hentar. Það er aldrei of seint að byrja og best er að hafa að markmiði að bæta heilsu, þol og styrk ásamt því að auka almennt úthald en ekki eingöngu missa kíló.

Dannig muntu fljótt sjá árangur sem gefur auka kraft í að halda áfram og njóta ferðarinnar.

Öll hreyfing er mikilvæg, en mikilvægast er að taka fyrsta skrefið og byrja. Við erum tilbúin að hjálpa þér af stað, finna réttu tímana, námskeiðin eða aðstoða þig í tækjasalnum. Við erum hérna fyrir þig. Þú þarft bara að mæta.

Við starfsfólkið á Bjargi vitum það sjálf hversu erfitt það getur verið að taka fyrstu skrefin í átt að betri lífstíl og stíga inn á líkamsræktarstöð. Með þetta í huga finnst okkur mikilvægt að styðja viðskiptavini okkar í þeirra vegferð með ráðleggingum og hvatningu, fagmennsku og brosi.



Anný, eigandi, þjálfari



Alda, þjálfari



Arna, þjálfari



Ásta, þjálfari,  
einkaðþjálfari



Birgitta, þjálfari



Birna Bald,  
einkaðþjálfari



## TÆKJASALURINN

Tækjasalurinn hefur verið stækkaður með auknu gólfplássi og fleiri lóðum og er nú einn best búi tækjasalur utan höfuðborgarsvæðisins.

Í tækjasalnum finnur þú m.a.:

- Hlaupabretti
- Róðravélar
- Ketilbjöllur, handlóð og stangir.
- Hjól
- Skíðavélar
- Stigvélar
- Dragvélar

## TÆKJAKORT

**TÆKJAKORTIÐ HENTAR ÞEIM SEM NOTA AÐEINS TÆKJASALINN Í SINNI ÞJÁLFUN**

Auk þess:

- Leiðsögn í tækjasal og kennsla á æfingaáætlanirnar
- Æfing dagsins á töflu 3x í viku
- Vigtun, fitumæling og þolpróf
- Heitir pottar, gufuböð og glæsileg útiaðstaða
- Hugguleg setustofa og góð snyrtiaðstaða
- Rúmur opnunartími, til kl. 23 virka daga

Skólakort eru í boði fyrir námsmenn, framvísa þarf gildu skólaskírteini frá framhaldsskóla eða háskóla.

Við veitum 25% afslátt af kortum fyrir öryrkja og ellilífeyrisþega og bjóðum einnig 10% maka/fjölskylduafslátt.

## VERÐ

	ALMENNT	SKÓLAKORT
Stakur tími	1.600	
Helgarpassi	3.200	
Vikupassi	5.100	
10 tíma kort	13.500	
Mánaðarkort	10.000	8.200
3 mán	27.200	21.800
6 mán	45.300	36.200
Árskort	69.800	55.000
Áskriftarkort	6.600/mán	5.350/mán

Árskortshafar fá auk þess  
**40% afslátt af námskeiðsgjöldum**



Bjartmar, afgreiðsla



Brynja, þjálfari



Elísabet, afgreiðsla



Elma, þjálfari



Freyja, þjálfari



Gísli, afgreiðsla,  
einkaðþjálfari



## DREKKORT

**DREKKORTIÐ VEITIR ÞÉR AÐGANG AÐ ÖLLUM OPNUM TÍMUM Í TÍMATÖFLU OG FRJÁLSUM AÐGANGI AÐ TÆKJASAL**

Auk þess:

- Leiðsögn í tækjasal og kennsla á æfingaáætlanir sem þar eru
- Æfing dagsins á töflu 3x í viku
- Vigtun, fitumæling og þolpróf
- Heitir pottar, gufuböð og glæsileg útiaðstaða
- Hugguleg setustofa og góð snyrtiaðstaða

Skólakort eru í boði fyrir námsmenn, framvísa þarf gildu skólaskírteini frá framhaldsskóla eða háskóla.

Við veitum 25% afslátt af kortum fyrir öryrkja og ellilífeyrisþega og bjóðum einnig 10% maka/fjölskylduafslátt.



# OPNIR TÍMAR

Við erum með fjölbreytta tímatöflu þar sem flestir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Þar má nefna spinning, hjólaspinning, hot butt, B-fit, þrekkort, yoga, rólegir tímar ofl.

Djálffarar okkar eru metnaðarfullir og vilja aðstoða þig við að ná markmiðum þínum í átt að bættari heilsu. Deir eru vel menntaðir og aðlaga æfingar að getu hvers og eins. Komdu og fáðu upplýsingar hvar er best fyrir þig að byrja eða skoðaðu bjarg.is og lestu þér til um tímana.

## VERÐ

	ALMENNT	SKÓLAKORT
Stakur tími	2.000	
Helgarpassi	3.900	
Vikupassi	6.500	
10 tíma kort	15.900	
Mánaðarkort	13.200	10.500
3 mánn	34.500	27.200
6 mánn	58.200	45.500
9 mánn skólakort		58.200
Árskort	89.000	71.500
Áskriftarkort	8.100/mánn	6.600/mánn

Árskortshafar fá auk þess  
**40%** afslátt af námskeiðsgjöldum

# TÍMATAFLA

## ÞÚ FINNUR ÖRUGGLEGA EITTHVAÐ FYRIR DIG!

NÁNARI  
UPPLÝSINGAR Á  
BJARG.IS

	MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MÍÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR	LAUGARDAGUR
6:05	Morgunorka	B-fit	Lita Spinning	Morgunorka	Spinning	
6:05			Volgt Yogaflæði			
8:15	Spinning	Hot Butt	Rólegur		Föstudagsfjör	
9:05						Ólatími
10:30						Body Balance
11:30						Dansfitness/Zumba
12:10	Hádegisþrek		Hádegisþrek	Spinning	B-fit	
16:30	Hot Butt	B-fit		Hot Butt	Dansfitness/Zumba	
17:30	Spinning	Spinning	Body Balance			<b>SUNNUDAGUR</b>
17:30	Dansfitness/Zumba	Power Yoga	Súperkeyrsla			10:15 Hjólþjálfun
17:45				Power Yoga		11:00 Power Yoga 75 min
18:30	Yogaflæði og styrkur 70min		Dansfitness/Zumba			
19:30			Lita Spinning	Styrktarþjálfun f/hjólara		

### MORGUNORKA

Hressandi og krefjandi upphaf á deginum

### SPINNING

Mikil brennsla, hver og einn fer á sínum hraða, hentar vel fyrir byrjendur.

### HÁDEGISÞREK

Brjóttu upp daginn og taktu á því í hádeginu

### HOT BUTT

Kviður, rass og læri í volgum sal

### DANSFITNESS/ZUMBA

Blanda af african og latino tönnum og sporum, frábær tónlist og gott fjör.

### B-FIT

Fjölbreyttar styrktaræfingar

### POWER YOGA

Kröftugt jógaflæði í heitum sal

### LITA SPINNING

Hjólað eftir litakerfi á Life-fitness hjólunum

### RÓLEGUR

Teygjur, styrkur og slökun í volgum sal

### BODY BALANCE

Styrkjandi og losar um stífa og auma vöðva

### HJÓLAÐJÁLFUN

60-90mín krefjandi hjólatími

### STYRKUR FYRIR HJÓLARA

Sérhæfðir styrktartímar fyrir hjólara

### FÖSTUDAGSFJÖR

Hefjum helgina með gleði og fjöri

### ÓLATÍMI

Drektími þar sem allt er leyfilegt og félagskapurinn sá besti

### SÚPERKEYRSLA

Drektími í krefjandi kantinum

### VOLGT YOGAFLÆÐI

Mjúkt jógaflæði í volgum sal sem hentar bæði byrjendum og lengra komnum

### YOGAFLÆÐI OG STYRKUR

Aukum styrk, jafnvægi og liðleika í gegnum mjúkt flæði æfinga

# NÁMSKEIÐIN

## DEKUR 50+



Dekur er ætlað 50 ára og eldri og eru mýkri tímar þar sem ekki er mikið um hopp og hlaup. Birgitta og Hóffa hafa mjög gott lag á því að einstaklingsmiða tímana. Mjög skemmtilegur hópur sem tekur vel á móti þér.

Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 16:30

**VERÐ:** 6 vikur: 25.500,- 12 vikur: 43.900,-

## 60 & 70+



Tímar sem ætlaðir eru 60 ára og eldri. Áhersla á styrk, þol, jafnvægi og almennt úthald sem mun koma sér vel í daglega lífinu. Þessi námskeið hafa fengið mjög jákvætt umtal þar sem einstaklingarnir finna mikinn mun á því að vera í skemmtilegum félagsskap og gera æfingar eins og heilsa þeirra leyfir. Það er aldrei of seint að byrja og allir eru velkomnir að koma og prófa og sjá hvort þessi námskeið henta.

60+ Þriðjudaga og föstudaga. kl. 10:30

70+ Mánudaga og fimmtudaga. kl. 13:00

**VERÐ:** 6 vikur: 18.900,- 12 vikur: 34.000,-

## KARLAYOGA



Námskeið sem er ætlað körlunum, stöðurnar kenndar í grunninn og góð slökun. Hentar mjög vel með annarri hreyfingu þar sem liðleiki og styrkur er í forgrunni.

Þriðjudaga kl. 19:30

**VERÐ:** 8 vikur: 14.900,- 8 vikur með aðgangi að opnum tímum og tækjasal: 25.900,-

## STERK/UR



Lyftingarnámskeið þar sem þú lærir rétta tækni í lyftingum, færð góða þjálfun og leiðsögn og mikill metnaður lagður í að þú náir að bæta þig. Hentar vel byrjendum sem lengra komnum.

Mánudaga og miðvikudaga 19:30 og föstudaga 17:30

2 tímar í viku: 18.900,- 3 tímar í viku: 25.500,-

## YOGA & VELLÍÐAN



Yoga og vellíðan er námskeið þar sem farið er í grunninn og hentar byrjendum vel. Farið er vel yfir stöðurnar, góð slökun og horft inn á við. Mjög gott fyrir þá sem vilja byrja í yoga.

Mánudaga kl. 20:30

**VERÐ:** 6 vikur: 11.200,- 6 vikur með aðgangi að opnum tímum og tækjasal: 19.500,-

## UNGLINGADREK

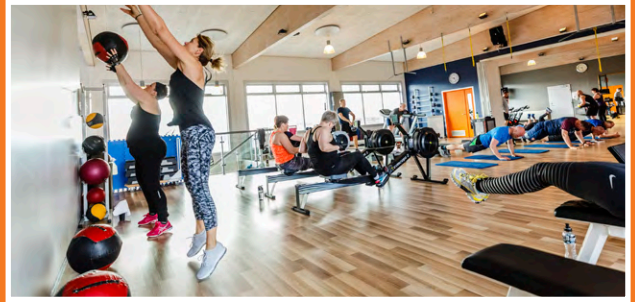


Unglinganámskeið er frábær leið fyrir krakka í 7-9 bekk. Djálfunin er fjölbreytt en miðar að því að auka styrk og úthald í skemmtilegum félagsskap. Munið eftir frístundastyrknum.

Þriðjudaga og fimmtudaga kl. 15:15

**VERÐ:** 6 vikur: 14.900,- Munið frístundastyrkinn!

## LÍFSTÍLL



Lífstíll er ætlaður þeim sem vilja fá fræðslu í mataræði og hreyfingu þar sem eftirfylgni er meiri en á öðrum námskeiðum. Lífstíll hefur verið mjög vinsæll sl. ár. Æfingarnar eru fjölbreyttar, pallar, boltar, gravity bekkir, lóð og dýnur þar sem hver og einn gerir það sem hann treystir sér til.

Mánudaga og fimmtudaga 18:30 og laugardaga 10:30

**VERÐ:** 6 vikur 25.500,- 12 vikur 43.900,-

## FRÍSKAR & FLOTTAR



Hressandi morgunnámskeið fyrir nýbakaðar mæður ásamt öllum þeim skvísium sem hentar að æfa á þessum tíma dags. Skemmtilegar æfingar og frábær félagskapur. Fjölbreyttir þrekkímar 3x í viku. Barnarösson á meðan tíma stendur og góð aðstaða á útisvæðinu okkar fyrir barnavagna.

Þriðjudagar, miðvikudagar og föstudagar kl 9:30

**VERÐ:** 6 vikur: 25.500,- 12 vikur: 43.900,-

## STERKAR BJARGSTELPUR



Sterkar Bjargstelpur er nýtt lyftinganámskeið hjá okkur og er fyrir stelpur sem hafa verið áður á námskeiðinu Sterk/ur eða eru vanar að lyfta.

Þriðjudaga og fimmtudaga kl 17:30 + 2 æfingar í tækjasal sem þú tekur þegar þér hentar.

**VERÐ:** 6 vikur: 25.500,- 12 vikur: 43.900,-

**NÁNARI UPPLÝSINGAR OG LÝSINGAR Á  
NÁMSKEIÐUNUM MÁ FINNA Á BJARG.IS**

**SKRÁÐU ÞIG STRAX Í DAG Í SÍMA 462-7111**

**ÁRSKORTSHAFAR FÁ  
40% AFSLÁTT AF  
NÁMSKEIÐSGJÖLDUM**



# HJÓLAÞJÁLFUN & SPINNING

Við hjólum á IC7 og IC8 power trainer vatta hjólunum frá Life Fitness.

Hjólin gefa þér m.a upplýsingar um

- Vöttin sem þú hjólar á
- Snúningshraða pedalana (cadence)
- % af þínu FTP
- Átaksmun milli vinstri og hægri (IC8)
- Samantekt á æfingunni, bæði meðaltal og hæsta gildi
- Tengist við snjalltæki með bluetooth

Hjólin gefa þjálfurum þann kost að taka FTP vatta próf á einstaklingum og því verður þjálfunin einstaklingsmiðaðri og fólk á öllum getustigum getur æft saman.



*Hjólaformið mitt hefur dottið niður á veturna, en í fyrrahaust fékk ég mér kort á Bjargi og sé ekki eftir því. Stundaði spinning í hverri viku, og aðra tíma með. Fékk bæði leiðsögn í tækjasal og notkun ýmissa hjálpartækja, og ekki skemmdi fyrir þegar nýju spinning hjólin komu í febrúar. Ég mætti svo síðastliðið vor í fjallahjóláhópin minn með lungu og læri í hvaða túr sem er. Þegar haustar mæti ég klárlega á ný, og hlakka til vetursins. Sjáumst þar! – Egill*



Guðrún, þjálfari, einkabjálfi



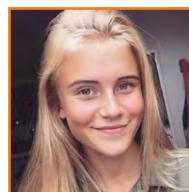
Hafdís, þjálfari



Helga Sigrún - þjálfari



Hóffa, þjálfari



Hulda Karen, afgreiðsla



Hugrún, afgreiðsla



Inga Vala, eigandi, afgreiðsla





## EINKAÞJÁLFUN

Við erum með frábæra einkaþjálfara hjá okkur sem hafa mikla reynslu á sínu sviði. Það hentar mörgum vel að fá gott utanumhald, ráðleggingar og góða tæknikennslu til að byrja með og þá er einkaþjálfun góð leið. Þú getur oftast valið hversu mikið aðhald þú þarft, mælingar og eftirfylgni í mataræði. Skoðaðu þjálfarana á vefnum okkar, [bjargi.is](http://bjargi.is) og sendu þeim línu til að fá frekari upplýsingar.

### Að viðhalda gömlum skrokk!

Um sl. áramót var það vel ljóst að ég hafði bætt verulega á mig og að auki vanrækt það að hreyfa mig. Stirðleiki og verkir sögðu til sín og ég átti í erfiðleikum með að reima skóna eða standa á fætur upp frá gólfi nema að styðja mig við. Ég tók ákvörðun, skráði mig á námskeið 70+ og réð mér einkaþjálfara í tvo mánuði á Bjargi. 70+ tímarnir voru tvisvar í viku, þar voru æfingar og þess gætt af þjálfara að hver og

einn ofgerði sér ekki. Hjá einkaþjálfaranum var ég svo einu sinni í viku. Það var frábært. Einnig tók ég stundum einn aukatíma í sal. Það kom mér verulega á óvart hversu fljótt ég styrktist og kílóin fóru eitt af öðru. Eftir smá sumarfrí er ég byrjaður aftur á Bjargi og vonast til þess að sjá fleiri jafnaldra mína þar, þetta byrjar með fyrsta skrefinu. Gangi okkur öllum vel að viðhalda heilsunni á efri árum.– Steini Þje.



Karen Nóa – þjálfari



Karen Sveins, þjálfari



Kolbrá, afgreiðsla



Kolbrún, þjálfari



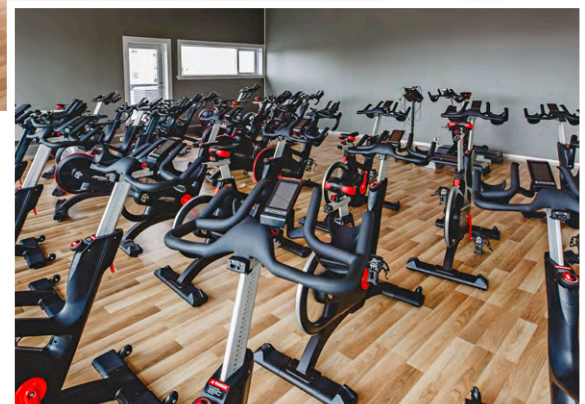
Ósk, þjálfari



Páll Hólm, þjálfari,  
einkaþjálfari



Radek, einkaþjálfari



## AÐSTAÐAN

**VIÐ HÖFUM LAGT MIKIÐ Á OKKUR VIÐ AÐ  
BREYTA OG BÆTA AÐSTÖÐUNA, STÆKKAÐ  
SALINA OG UPPFÆRT OG FJÖLGAÐ  
LÍKAMSRÆKTARTÆKJUM. VERIÐ VELKOMIN!**

- Dreksalur
- Yogasalur
- Spinningsalur
- Tækjasalur
- Teygjurými

- Heitir pottar bæði inni og úti
- Frábær snyrtiaðstaða
- Hugguleg setustofa

Við höfum endurnýjað mikið á stöðinni og má þar helst nefna ný spinninghjól og tæki ásamt því að hafa búið til nýjan spinningsal, yogasal og þreksal á efri hæðinni og stækka þar með tækjasalinn á neðri hæðinni. Það er mikilvægt að það sé gott pláss fyrir alla, hreint og gott andrúmsloft.

Okkur finnst mikilvægt að halda í umhverfið sem okkar viðskiptavinir tala svo mikið um, heimilislegt og hlýlegt viðmót þar sem vel er tekið á móti öllum.



Rannveig, þjálfari



Sandra Sýlvía,  
einkabjálfi



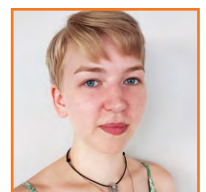
Sara, einkabjálfi



Sigrún, afgreiðsla



Sigursteinn, eigandi



Sjöfn, þrif



## HÓPEFLI

Við höfum mjög góða aðstöðu til að taka á mótí hópum. Það hefur verið vinsælt að koma með vinnustaði, gæsa og steggjahópa eða vinarhópa og skella sér í pottinn og gufu. Fyrir þá sem vilja getum við boðið upp á hina ýmsu tíma á undan s.s dans/zumba, hot yoga, spinning eða leiki þar sem við leyfum ímyndunaraflinu að ráða.

Hafðu samband fyrir hópinn þinn og við finnum út í sameiningu hvað hentar fyrir ykkur.



Sólveig, þjálfari



Stefán, þrif



Tryggvi, eigandi, þjálfari



Unnur, afgreiðsla



Dörbjörg Eva, þjálfari



Dóra, þjálfari



**OPIÐ**

MÁN-FIM: 5.50-23

FÖS: 5.50-21

LAU: 8.50-16

SUN: 10-16

**GEFÐU ÞÉR TÍMA FYRIR HEILSUNA**

**VIÐ TÖKUM  
VEL Á MÓTI ÞÉR!**



Bugðusiðu 1 - 603 Akureyri s. 462 7111 [bjarg@bjarg.is](mailto:bjarg@bjarg.is)

**BJARG.IS**

