



# Tímatafla World Class - Ögurhvarfi

VOR 2021



KL.	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar	KL:	Laugardagar
06:10		CBC hjólatími(50) Halldóra		CBC hjólatími(50) Halldóra		10:00	Hot Fit (60) Ágústa
08:40	Hóppjálfun (L)		Hóppjálfun (L)		Hóppjálfun (L)	10:15	Spinning (60) Vignir/Fríða Björk
09:30		HotBodyToning (60) Anna María		HotBodyToning (90) Anna María		10:15	Spinning (60) Vignir/Fríða Björk
09:40	Hóppjálfun (L)		Hóppjálfun (L)		Hóppjálfun (L)		
10:00	HotBodyToning (60) Anna María						
10:40	Hóppjálfun (L)		Hóppjálfun (L)		Hóppjálfun (L)		
11:45		Hóppjálfun (L)		Hóppjálfun (L)			Sunnudagur
12:00	CBC&Core (60) Kristín		CBC&Core (60) Svana		CBC&Core (60) Svana	10:30	CBC hjólatími(50) Halldóra
12:05	Hóppjálfun (L)		Hóppjálfun (L)		Hóppjálfun (L)	11:00	Zumba (60) Ýmsir
15:30		DWC 7- 9 ára (L)		DWC 7- 9 ára (L)		11:25	Hot Fit (30) Halldóra
16:30	HotBodyToning (60) Ágústa		HotBodyToning (60) Ágústa				
16:30	Unglingahreysti (L)	DWC 10-12 ára (L)	Unglingahreysti (L)	DWC 10-12 ára (L)			
16:45					HotBodyToning (60) Ágústa		
17:30	Zumba (60) Björk	Spinning/Hot Fit (60) Vignir/Fríða Björk	Zumba (60) Björk	Spinning/Hot Fit (60) Vignir/Fríða Björk			Hjólasalur nr. 1
17:40				DWC 18 + (L)			Heitur salur nr. 2
17:45	Hóppjálfun (60)		Hóppjálfun (60)				Hóptímasalur nr. 3
18:00					Hóppjálfun (60)		
18:35	Tabata (60) Vignir		Tabata (60) Vignir				
19:30		Hot Yoga(60) Jóhanna Karls		Hot Yoga(60) Jóhanna Karls		*(x) lengd tíma (L) Lokuð námskeið	
19:40	DWC 13-15ára (L)		DWC 13-15ára (L)			*Ath. að tímatafla getur breyst án fyrirvara.	