



# Tímatafla World Class - Ögurhvarfi

HAUST 2022



KL.	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar	KL:	Laugardagar
06:10		Spinning (45) Inga Arons		Spinning (45) Inga Arons		10:00	Hot Fit (60) Ágústa
06:30		Hópkennsla (L) Anna		Hópkennsla (L) Anna		10:15	Spinning (45) Vignir/Fríða Björk
09:00		Hot Body Toning (60) Anna María		Hot Body Toning (90) Anna María			
12:00							
13:30							Sunnudagur
15:30		DWC (L) 7 - 9 ára		DWC (L) 7 - 9 ára		10:30	Hot Fit (45) Svanhildur/Svava
16:30		DWC (L) 10 - 12 ára		DWC (L) 10 - 12 ára			
16:30							
16:45	Hot Body Toning (60) Ágústa		Hot Body Toning (60) Ágústa		Hot Body Toning (60) Ágústa		Hjólalalur nr. 1
17:30	Zumba (60) Inga Arons	Spinning (30) Vignir/Fríða Björk	Zumba (60) Inga Arons	Spinning (30) Vignir/Fríða Björk			Heitur salur nr. 2
18:05		Hot Fit (30) Vignir/Fríða Björk		Hot Fit (30) Vignir/Fríða Björk			Hóptímasalur nr. 3
18:40	Tabata (60) Vignir		Tabata (60) Vignir				
19:30		Hot Yoga(60) Jóhanna Karls		Hot Yoga(60) Jóhanna Karls			
19:40	DWC (L) 13 - 15 ára		DWC (L) 13 - 15 ára				

\*(x) lengd tíma (L) Lokuð námskeið

\*Ath. að tímatafla getur breyst án fyrirvara.