



Tímatafla World Class - Seltjarnarnes



	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar		Laugardagar
06:10	Pump (50) Ástrós	Hot PowerFlow (50) Lovísa	Tabata (50) Ástrós	Hjólatími (50) Lovísa	Hot Fit (50) Kristín Helga	09:15	Hjólatíma (45) Ísold
08:30	Morgunþrek (60) Þórhalla	Hot BodyToning (50) Kristjana	Morgunþrek (60) Þórhalla	Hot BodyToning (50) Kristjana	Morgunþrek (60) Þórhalla	10:00	Teygjur í Heitum Sal (30) Ísold
08:30				Tækjakennsla Ían		10:45	Hot Yoga (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	Hot Core (45) Olga
17:00		Hot BodyToning (50) Olga		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	Hot Yoga (75) María Hólm		Hot Yoga (75) María Hólm				SALUR 2
17:40		Buttlíft (60) Ása		Buttlíft (60) Veronika			SALUR 3
18:00		YinYoga (75) Ragna Ingólfs		YinYoga (75) Ragna Ingólfs			TÆKJASALUR
19:30	Dans 13-15 ára (L) DWC		Dans 13-15 ára (L) DWC	*(x) lengd tíma (L) Lokuð námskeið			
20:30	Dans 16 ára+ (L) DWC		Dans 16 ára+ (L) DWC	*Ath. að tímatafla getur breyst án fyrirvara.			