

# STUNDASKR

Gildir frá 1. September 2010

Stundaskrá getur breyst án fyrirvara

Uppfærð 2. september.

Birt með fyrirvara um breytingar og prentvillur

| MÁNUDAGUR                              | ÞRIÐJUDAGUR                            | MIDVIKUDAGUR                           | FIMMTUDAGUR   | FÖSTUDAGUR                    | LAUGARDAGUR  |
|--|--|--|---|-------------------------------|--|
| 06:15-07:15 Morquntími                 | 06:30-07:15 Spinning                   | 06:15-07:15 Morquntími                 | 06:30-07:15 Spinning  | 06:15-07:15 Morquntími        | 09:05-10:00 Heilsuátak (lok-KK)  |
| 07:20-08:20 Aðhaldsnámskeið (lok-KK)   |  | 07:20-08:20 Aðhaldsnámskeið (lok-KK)   |  | 07:20-08:20 Tabata            | 09:10-10:10 MRL  |
| 09:45-10:45 MammaShanti-Jóga*          | 09:00-10:00 Kvinnasmíðjan*             | 09:45-10:45 MammaShanti-Jóga*          |   | 10:00-11:00 Body Balance      | 10:20-11:20 Hot jóga   |
| 10:00-11:00 Body Balance               | 09:30-10:30 Tækjakennsla               | 10:00-11:00 Body Balance               | 12:00-12:50 Hot Jóga (lok-KK)   | 12:00-11:00 Body Balance      | 10:25-11:25 Body combat  |
| 12:00-13:00 MammaShanti-meðgöngu jóga* | 12:00-12:50 Hot Jóga (lok-KK)          | 12:00-13:00 MammaShanti-meðgöngu jóga* | 12:00-12:50 Hot Jóga (lok-KK)   |                               | 12:00-13:00 Hot jóga (lok-KK)  |
| 12:05-12:55 Hádegispúl                 | 13:30-14:30 Tabata                     | 12:05-12:55 Hádegispúl                 | 13:30-14:30 Tabata  | 12:05-12:55 Hádegispúl        | 12:15-13:05 Stelpujóga (5-7 ára)   |
| 16:15-17:15 MammaShanti-meðgöngu jóga* | 15:15-16:15 Heilsuátak-Unglingsstelpur | 16:15-17:15 MammaShanti-meðgöngu jóga* | 15:15-16:15 Heilsuátak-Unglingsstelpur  |                               | <b>SUNNUDAGUR</b>  |
| 16:20-17:15 Leikfimi                   | 16:15-17:15 MRL                        | 16:20-17:15 Leikfimi                   | 16:15-17:15 MRL   | 16:20-17:15 Salsa-leikfimi    | 10:15-11:15 Flamenco   |
| 17:20-18:20 BodyPump                   | 17:15-18:00 RPM                        | 17:20-18:20 BodyPump                   | 17:15-18:00 RPM   | 17:20-18:20 BodyPump          | <b>Salir:</b>  |
| 17:25-18:25 Heilsuátak (lok-KK)        | 17:20-18:20 Heilsuátak (lok-KK)        | 17:25-18:25 Heilsuátak (lok-KK)        | 17:20-18:20 Heilsuátak (lok-KK)   | 17:30-18:30 Hot Jóga          | Freyjusalur (1. hæð)   |
| 17:30-19:00 Tækjakennsla               | 17:30-18:30 Hot jóga (lok-KK)          | 17:30-19:00 Tækjakennsla               | 17:30-18:30 Hot jóga (lok-KK)   | 18:15-19:15 Body Jam          | Dagnýjarsalur (2. hæð)   |
| 17:30-18:30 Hot Jóga (lok-KK)          | 17:20-18:20 BodyCombat                 | 17:30-18:30 Hot Jóga (lok-KK)          | 17:20-18:20 BodyCombat  | <b>Opið:</b>                  | Tækjasalur (2. hæð)  |
| 18:00-18:45 Spinning                   | 18:25-19:25 Tæbox                      | 18:00-18:45 Spinning                   | 18:25-19:25 Tæbox   | Mán.-fimmtud kl. 06:00-21:30* | Bellusalur (2. hæð)  |
| 18:25-19:25 Bollywood (lok-KK)         | 18:30-19:30 Tækjakennsla               | 18:25-19:25 Bollywood (lok-KK)         | 18:30-19:30 Tækjakennsla  | Föstudaga kl. 06:00-20:00*    | Spinningsalur (2. hæð)   |
| 18:35-19:35 Heilsuátak (lok-KK)        | 18:30-19:30 Magadans (lok-KK)          | 18:35-19:35 Heilsuátak (lok-KK)        | 18:30-19:30 Magadans (lok-KK)   | Laugardaga kl. 09:00-16:00*   | <br><b>BADHÚSIÐ</b><br>www.badhusid.is<br>Sími 515 1900 |
| 18:40-19:40 Hot jóga                   | 19:30-20:15 Spinning                   | 18:40-19:40 Hot jóga                   | 19:30-20:15 Spinning  | Sunnudaga kl. 10:00-14:00*    |  |
| 19:30-20:30 Afré (lok-KK)              | 19:30-20:30 Jóga                       | 19:30-20:30 Afré (lok-KK)              | 19:30-20:30 Jóga  | *Tækjasal lokað 30 mín. fyrir |  |
| 19:45-20:45 Tabata                     | 19:35-20:35 Body Jam                   | 19:45-20:45 Tabata                     | 19:35-20:35 Body Jam  | <b>Kroppakot-barnagæsla:</b>  |  |



Eitt verð-fyrir klárar konur  
opnir og LOKAÐIR tímar  
aðeins 5.590\* á mánuði



**BADHÚSIÐ**  
heilsulind fyrir konur  
www.badhusid.is

(lok-KK) Tímar merktir (lok-KK) eru aðeins fyrir konur í KK klárbnum. Skráning í þá tíma fer fram í gegnum netfang skraning@badhusid.is

\*Tímar merktir með stjörnu eru ekki á vegum Badhússins og því ekki opnir almennum Badhúskonum

Mán- og miðvikud: 09:00-13:00 og 16:30-19:30

Þri- og fimmtud: 16:00-19:30

Föstudagar 16:30-18:30

Laugardagar 09:00-13:00