

STUNDASKR

Gildir frá 1. September 2010

Stundaskrá getur breyst án fyrirvara

Birt með fyrirvara um breytingar og prentvillur

Uppfærð 2. september.

MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MÍÐYKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR	LAUGARDAGUR
06:15-07:15 Morguntími	06:30-07:15 Spinning	06:15-07:15 Morguntími	06:30-07:15 Spinning	06:15-07:15 Morguntími	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 Kvennasmiðjan*	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)	12:00-13:00 Hot jóga (lok-KK)	
12:00-13:00 MammaShanti-meðgöngu jóga*	12:00-12:50 Hot Jóga (lok-KK)	12:00-13:00 MammaShanti-meðgöngu jóga*	13:30-14:30 Tabata	12:05-12:55 Hádegispúl	12:15-13:05 Stelpujóga (5-7 ára)
12:05-12:55 Hádegispúl	13:30-14:30 Tabata	12:05-12:55 Hádegispúl	15:15-16:15 Heilsuátak-Unglingsstelpur		SUNNUDAGUR
16:15-17:15 MammaShanti-meðgöngu jóga*	15:15-16:15 Heilsuátak-Unglingsstelpur	16:15-17:15 MammaShanti-meðgöngu jóga*	16:15-17:15 MRL	16:20-17:15 Salsa-leikfimi	10:15-11:15 Flamenco
16:20-17:15 Leikfimi	16:15-17:15 MRL	16:20-17:15 Leikfimi	17:15-18:00 RPM	17:20-18:20 BodyPump	Salir:
17:20-18:20 BodyPump	17:15-18:00 RPM	17:20-18:20 BodyPump	17:20-18:20 Heilsuátak (lok-KK)	17:30-18:30 Hot Jóga	Freyjusalur (1.hæð)
17:25-18:25 Heilsuátak (lok-KK)	17:20-18:20 Heilsuátak (lok-KK)	17:25-18:25 Heilsuátak (lok-KK)	17:30-18:30 Hot jóga (lok-KK)	18:15-19:15 Body Jam	Dagnjarsalur (2.hæð)
17:30-19:00 Tækjakennsla	17:30-18:30 Hot jóga (lok-KK)	17:30-19:00 Tækjakennsla	17:20-18:20 BodyCombat	Opið:	Tækjasalur (2. hæð)
17:30-18:30 Hot Jóga (lok-KK)	17:20-18:20 BodyCombat	17:30-18:30 Hot Jóga (lok-KK)	18:25-19:25 Tæbox	Mán.-fimmtud kl. 06:00-21:30*	Bellusalur (2. hæð)
18:00-18:45 Spinning	18:25-19:25 Tæbox	18:00-18:45 Spinning	18:30-19:30 Tækjakennsla	Föstudaga kl. 06:00-20:00*	Spinningsalur (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 Maqadans (lok-KK)	Laugardaga kl. 09:00-16:00*	
18:35-19:35 Heilsuátak (lok-KK)	18:30-19:30 Maqadans (lok-KK)	18:35-19:35 Heilsuátak (lok-KK)	19:30-20:15 Spinning	Sunnudaga kl. 10:00-14:00*	
18:40-19:40 Hot jóga	19:30-20:15 Spinning	18:40-19:40 Hot jóga	19:30-20:30 Jóga	*Tækjasal lokað 30 mín. fyrr	
19:30-20:30 Afró (lok-KK)	19:30-20:30 Jóga	19:30-20:30 Afró (lok-KK)	19:35-20:35 Body Jam	Kroppakot-barnagæsla:	
19:45-20:45 Tabata	19:35-20:35 Body Jam	19:45-20:45 Tabata		Mán- og miðvikud: 09:00-13:00 og 16:30-19:30	



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



(lok-KK) Tímar merktir (lok-KK) eru aðeins fyrir konur í Kk klúbbum. Skráning í þá tíma fer fram í gegnum netfang skráning@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