

Eftirfarandi tímar eru í boði fyrir korthafa líkamsræktar (gildir til vors 2018):

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
06:15 - 07:00	Morgunþrek	Spinning	Morgunþrek		Morgunþrek	
9:00 - 10:00	09:00-10:00 UFU			09:30-10:30 UFU		10:00 - 11:00 Laugardagsþrek
12:00-12:45					Spinning	
16:15 - 17:15		Boltar- Pilates		Vaxtarmótun		
17:15 - 18:15		HIIT	Spinning (17:00)	HIIT		
18:15 - 19:15		Fitnes box		Fitnes box		

HIIT (High intensity interval training)

Áfangabjálfun með mikilli ákefð og brennslu. Samanstendur af æfingum sem auka þol og styrk.

Morgunþrek

Prektímar þar sem uppistaðan er stöðvabjálfun. Blandað verður saman pöllum, hjólum og fjölbreyttum styrktaræfingum. Tilvalið að byrja daginn á hressandi æfingu.

UFU

Ungt Fólk á Uppleið eru tímar sem eru ætlaðir fyrir 60 ára og eldri. Einnig fyrir fólk með skerta hreyfigetu ,stoðkerfisvandamál og hjarta/æðasjúkdóma. Fjölbreyttir tímar með vönduðum þol– styrktar– og liðleikaæfingum. Líkamsrækt fólks á besta aldri hefur aukist og verið sýnilegri undanfarin ár. Líkaminn er með því dýrmætasta sem við eigum. Með markvissri og stigvaxandi þjálfun má bæta heilsu og líðan fólks á hvaða aldri sem er.

Boltar- Pilates

Tímar ætlaðir konum þar sem áhersla er lögð á að þjálfra djúpvöðva líkamans, sem gefur langa, fallega vöðva, sterkt bak, betri líkamsstöðu og aukinn liðleika. Styrkjandi, skemmtilegar og krefjandi æfingar þar sem hver og einn getur ráðið sinni ákefð.

Vaxtarmótun

Tímar ætlaðir öllum þar sem áhersla er lögð á styrk . Fjölbreyttar æfingar og góð brennsla þar sem eigin mótsaða er notuð ásamt léttum lóðum. Einnig er ávallt áhersla á miðjuæfingar og rétta líkamsbeitingu.

Fitnes box

Fitness boxið leggur áherslu á þol og styrktarþjálfun með eigin þyngdar æfingum og léttu boxi.

Öll námskeið eru fyrir kortahafa líkamsræktar Íþróttamiðstöðvar Dalvíkurbyggðar og eru þeim að kostnaðarlausu. Einnig er hægt að kaupa staka tíma, en það er þá á sama gjaldi og stakt gjald í ræktina. Einnig er hægt að kaupa klippikort í ræktina og nota í þessa tíma.