

Eftirfarandi tímar eru í boði fyrir korthafa líkamsræktar (gildir til vors 2019\*):

\*með fyrirvara um að aðsókn verði í tímana

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Morgunþrek 06:15		Morgunþrek 06:15		Spinning 06:15	
UFU 09:00-10:00				UFU 09:00-10:00	Laugardagsþrek 10:00
	Bolta- Fit 16:15		Vaxtarmótun 16:15		
Spinning 17:00	HIIT 17:15	Spinning 17:00	HIIT 17:15		
	Fitness box 18:15		Fitness box 18:15		

#### HIIT (High intensity interval training )

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

#### Morgunþrek

Þrektímar þar sem uppistaðan er stöðvaþjálfun. 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.

#### Vaxtarmótun

Kröftugir tímar fyrir alla. Áhersla á miðju, rass og læri.

#### Bolta-Fit

Tímar fyrir alla. Áhersla er lögð á að þjálfa 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.

#### Fitness 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.**