

ÞREK OG STANGASTUÐ Í ÍPRÓTTAMIÐSTÖÐ

Mánudaginn 18. október hefjast þol og þrektímar hjá Jónu Gunnu og Ásu Fönn fyrir alvöru í ræktinni í Íþróttamiðstöðinni. Jóna Gunna hefur um árabil haldið úti leikfimi og þrektímum auk þess að kenna í líkamsræktarstöðinni Bjargi á Akureyri. Ása Fönn hefur lengi kennt með sama hætti og kennir í líkamsræktarstöðinni Átaki á Akureyri auk þess að vera íþróttakennari í Grunnskóla Dalvíkur.

Hér að neðan er stundatafla sem verður í gildi frá mánudeginum 18. október til laugardagsins 18. desember. Ef allt gengur eftir verða í boði rúmlega 70 tímar á þessu tímabili, 8 tímar í hverri viku. Til að grundvöllur sé fyrir því að keyra fyrirfram ákveðna tíma (t.d. í hádeginu) þá þurfa a.m.k. 10 manns að mæta hverju sinni. Ef það tekst ekki þá fellur viðkomandi tími á viðkomandi dögum niður.

Mánudagar

Kl. 06:20 – 07:20 Þrektími – Jóna Gunna

Þriðjudagar

Kl. 12:10 – 13:00 Þrektími – Jóna Gunna

Kl. 17:15 – 18:15 Stangastuð – Ása Fönn

Miðvikudagar

Kl. 06:20 – 07:20 Þrektími – Jóna Gunna

Fimmtudagar

Kl. 12:10 – 13:00 Þrektími – Jóna Gunna

Kl. 17:15 – 18:15 Stangastuð – Ása Fönn

Föstudagar

Kl. 06:20 – 07:20 Þrektími – Jóna Gunna

Laugardagar

Kl. 10:10 – 11:10 Stangastuð – Ása Fönn

Stangastuð hjá Ásu Fönn er markviss og fjölbreytt styrktarþjálfun sem fer þó aðallega fram með lóðum og stöngum. Í þrektímum hjá Jónu Gunnu verða fjölbreyttar þol-, þrek- og styrktaræfingar. **Við viljum sérstaklega koma því á framfæri að tímarnir hjá Ásu og Jónu henta bæði körlum og konum!** Þær gefa nánari upplýsingar í sínum: Ása 898-1665, Jóna 862-0142.

Seld verða kort sem gilda í alla tíma út tímabilið til 18. desember. Ef viðkomandi á þegar tímabilskort í ræktina þá greiðir viðkomandi 10.000 kr, ef viðkomandi á ekki kort þá greiðir hann 15.000 kr. Veittur er afsláttur fyrir fjölskyldumeðlimi með sama lögheimili, fyrsta kort gr. að fullu, önnur kort á 50% afslætti.

Minnt er á að venjuleg kort í ræktina innihalda aðgang að sundlaug, svo er einnig með þessi kort. Tímarnir eru opnir öllum sem hafa leyfi til að stunda ræktina, þ.e. þeim sem eru í 9. bekk grunnskólans og eldri.

Sala korta hefst 13. október í afgreiðslu Íþróttamiðstöðvarinnar.

ÍPRÓTTAMIÐSTÖÐIN S: 466-3233