



ÍPRÓTTAMIÐSTÖÐ DALVÍKUR

Stundaskrá haustið 2014

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
06:15 - 07:00	Morgunþrek O Jóna / Hanna		Morgunþrek O Jóna / Hanna		Morgunþrek O Jóna / Hanna	
10:00 - 11:00		UFU Jóna		UFU Ása Fönn		Laugardagsþrek O Jóna / Hanna
16:30 - 17:30		Boltar- Pilates L Ása Fönn		Boltar- Pilates L Ása Fönn		
17:30 - 18:30	HIT L Jóna/Hanna	Body Max O Ása Fönn	HIT L Jóna/Hanna	Body Max O Ása Fönn		



Opnir (O) tímar eru fyrir alla sem eru með kort í líkamsræktina*:

Morgunþrek (O) eru þrektímar þar sem uppistaðan er stöðvaþjálfun. Blandað verður saman pöllum, hjólum og fjölbreyttum styrktaræfingum. Tilvalið að byrja daginn á hressandi æfingu.
Markhópur: Karlar og konur á öllum aldri sem vilja bæta styrk og úthald.

Body Max (O) Krefjandi tímar þar sem engin hopp eða högg eru á líkamann. Aðeins hörkuátök þar sem léttar stangir með lóðum eru notaðar. Markviss þjálfun þar sem unnið er með alla stóru vöðvahópana. „Þú nærð alvöru árangri á stuttum tíma og myndir aldrei taka svona vel á því í tækjasalnum.“
Markhópur: konur og karlar á öllum aldri, byrjendur og lengra komnir.

UFU (O) 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.

*Þeir sem eru ekki með kort í ræktina, geta keypt sig inn í opna tíma gegn því að greiða stakt skipti í rækt.

Lokaðir (L) tímar eru fyrir þá sem skrá sig. Lágmarksskráning eru 10 manns. Tímabilin verða 6 vikur.

HIT (L) eru þrek- og styrktartímar þar sem fjölbreyttnin ræður ríkjum. Góðir þol og styrktartímar. Tilvalið að ljúka vinnudeginum eða vinnuvikunni með öflugum tímum.
Markhópur: Karlar og konur á öllum aldri sem vilja bæta styrk og úthald.

Boltar-Pilates (L) eru tímar ætlaðir konum þar sem áhersla er lögð á að þjálfna 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.

ÍÞRÓTTAMIÐSTÖÐ DALVÍKUR

kynnir starfsemi sína haustið 2014

Kynningarvika fer fram 20.-25. október,

þar sem tímar eru opnir öllum

FRÍTT í tíma, sund og rækt í kynningarviku.

Allir velkomnir, komdu og prófaðu!

Fögnum haustinu með reglulegum heimsóknum í heilsuræktina.

MORGUNÞREK - BODY MAX - UFU - HIT - BOLTAR - PILATES



Uppsetning á námskeiðum verða með eftirfarandi hætti :

1.-6. september:: Opin kynningarvika frítt í opna og lokaða tíma óháð því hvort viðkomandi á kort í ræktina.

8. september - 18. október: 6 vikna námskeið (Lokaðir tímar, lágmarksskráning*).

20.- 25. október: Opin kynningarvika frítt í opna og lokaða tíma óháð því hvort viðkomandi á kort í ræktina.

27. október - 6. desember: 6 vikna námskeið (Lokaðir tímar, lágmarksskráning*).

*Lágmarksskráning er 10 manns í námskeið og ef það næst ekki, verður námskeiðið ekki haldið.

Opnu tímarnir verða í boði frá 1. september til og með a.m.k. 6. desember 2014.

Nýjrir tímar verða auglýstir eftir áramót.

Nánari skýring á fyrirkomulagi lokaðra tíma:

Lokuð námskeið verða í boði til viðbótar við opnu tímana. Greitt er námskeiðsgjald sem gildir 6 vikur í senn.

Korthafar í líkamsrækt geta keypt námskeiðið á 3.000 kr, en aðrir á 6.000 kr.

Einnig verður í boði að borga sig inn í staka tíma. Fyrir það er greitt stakt skipti í líkamsrækt. Skráning og greiðsla í námskeið fer fram í íþróttamiðstöðinni.



Fræðslu- og menningarsvið

