

Eftirfarandi tímar eru í boði fyrir korthafa líkamsræktar (gildir til vors 2023*)

*með fyrirvara um að aðsókn verði í tímana

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Morgunþrek 06:15 JGJ	Spinning 06:15 JGJ	Morgunþrek 06:15 JGJ		Spinning 06:15 JGJ	
UFU 60+ 09:30 JHH		UFU 60+ 09:30 JHH			Laugardagsþrek 10:00 JGJ
	Sundfimi 14:00 SVG		Sundfimi 14:00 SVG		
Spinning 17:00 JGJ	Hreysti 17:15 JHH		Hreysti 17:15 JHH		
Karlabrek 18:00 JHH		Karlabrek 17:00 JHH			
		Yoga 18:15 UH			

JGJ = Jónína Guðrún Jónsdóttir

JHH = Jóhann Hilmar Hreiðarsson

SVG = Sheila Velazquez García

UH = Unnur Hafstað

Hreysti

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

Morgunþrek

Þrektímar þar sem uppistaðan er stöðvaþjálfun. Blandað verður saman þöllum, hjólum og fjölbreyttum styrktaræfingum. Tilvalið að byrja daginn á hressandi æfingu.

Spinning (hjól)

Hvetjandi, áhrifarík og markviss þolþjálfun sem fer fram á spinning hjólum.

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.

Karlabrek

Mótar, tónar og tengir fjölbreyttar styrktaræfingar með áherslu á miðju, rass og læri.

Yoga

Rólegt Yoga fyrir alla þar sem þarf að hafa með sér teppi og kotta. Yin yoga og Yoga nidra

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.