

VELKOMIN Í ÍPRÓTTAMIÐSTÖÐINA Í ÞORLÁKSHÖFN

LÍKAMSRAEKTIN



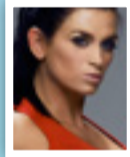
Elín Ósk Jónsdóttir
Pilateskenn./ACE einkabjálfi.
Sími 854 0079
elinoskjons@hotmail.com

Pólfimikennsluréttindi frá Hreyfingu 2002 og útskrifaðist sem ACE einkabjálfi 2003. Ég býð upp á einkabjálfun og verð með Pilatesnámskeiði.



Steinar Lúðvíksson
einkabjálfi
Sími 692 5217
steinilud@gmail.com

Með margra ára reynslu af bjálfun. Tek að mér einkabjálfun og hópbjálfun. Býð einnig upp á fjarbjálfun, mælingar og ráðleggingar með mataræði út frá markmiðum hvers og eins.



Sigurbjörg Arndal
ÍAK einkabjálfi
Sími 663 0560
f IAKGottform

Hef bjálfað í mörg ár og er með mikla reynslu. Býð upp á hreyfi- og líkamsgreiningu, einka-, hóp- og fjarbjálfun. Tek fyrir og hjálpa fólki með mataræði. Held fyrirlestra um mataræði.



Eddi Arndal
ketilbjöllubjálfi
Sími 695 2128
f IAKGottform

Er með áunnin réttindi frá helsta ketilbjöllukennara og bjálfa heims, Steve Maxwell. Býð upp á einkabjálfun og hópbjálfun í bjöllum eða almennri líkamsrækt. Tek fyrir og hjálpa til með mataræði. Held fyrirlestra um mataræði.



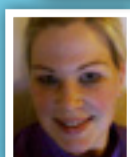
Sóley Einarsdóttir
jógakennari
Sími 862 3422
soley@audbjorg.is

Útskrifaðist sem jógakennari 2008. Er með krakkajógakennararéttindi/Childplay yoga by Gurudass Kaur Khalsa 2009. Útskrifaðist úr Fusion pólfimíakademíunni 2010.



Baldur Þór Ragnarsson
ÍAK einka- & styrktarbjálfi
og Rehab Trainer
Sími 694 6781
baldur90@gmail.com

Tek að mér einka-, hóp- og fjarbjálfun. Einstaklingsmiðað prógramm út frá greiningum og mælingu. Býð einnig upp á sérhæfða bjálfun fyrir íþróttafólk og endurhæfingu eftir meiðsl.



Rannveig Júlíusdóttir
ÍAK einkabjálfi
Sími 848 9147
rannveigjul@gmail.com

Hef kennt pallatíma, lyftingar og spinning í mörg ár. Tek að mér einkabjálfun og hópbjálfun. Býð upp á fjarbjálfun, mælingar og hreyfi- og líkamsstöðugreiningar.

SPINNING

Fyrir þá sem vilja brenna ógrýnni af hitaæiningum á sem skemmstum tíma.

SKEMMTUN STYRKUR BRENNSLA POL

Spinning hentar öllum, byrjendum sem lengra komnum. Þú stjórnar mótstöðunni og hraðanum eftir eigin getu.

HARD CORE

Námskeið þar sem notast er við handlód, bjöllur, stangir, trx-bönd o.fl.

ÁHERSLA er lögð á fjölbreytni, fitubrennslu, styrktarþol og aukinn vöðvamassa. Unnið er eftir sérhönnuðu æfingakerfi til að auka efnaskiptin og eftirbrennslu.

Góð æfing og mikill sviði er rokk og ról!

PILATES

Styrkir og mótir alla vöðva líkamans.

Lagar líkamsstöðu.

Eykur liðleika og jafnvægi.

Eykur blóðflæði og þol.

Sameinar huga og líkama.

Allir vöðvar styrkjast jafnt.

Æfingakerfi fyrir alla.

TÍMATAFLA Í TÆKJA- OG ÆFINGASAL

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
06:00-07:00 Spinning Sóley	06:00-06:40 SúperForm Sibba	06:00-07:00 Spinning Sóley	06:00-06:40 SúperForm Sibba	06:00-07:00 Spinning Sóley	10:00-11:00 Spinning Sóley
17:15-18:15 GottForm Eddi/Sibba	17:00-18:00 HardCore Baldur/Steinar	17:15-18:15 GottForm Eddi/Sibba	17:00-18:00 HardCore Baldur/Steinar	17:00-18:00 HardCore Baldur/Steinar	11:00-12:00 HardCore Baldur/Steinar
17:30-18:30 FitnessForm Eddi/Sibba			18:15-19:15 GottForm Eddi/Sibba		12:00-13:00 GottForm Eddi/Sibba
			18:15-19:15 FitnessForm Eddi/Sibba		12:00-13:00 FitnessForm Eddi/Sibba

TÍMATAFLA Í SPA- OG JÓGASAL

	17:20-18:20 Pilates - Elín	17:30-18:30 FitnessForm Sibba	17:20-18:20 Pilates - Elín		
	18:20-19:20 Pilates - Elín		18:20-19:20 Pilates - Elín		

ATH! GottForm og FitnessForm skiptast á að vera annan hvern laugardag.

ATH! Ef þú ert á Facebook er best að fylgjast með breytingum á tímum á fésbókarsíðu Ræktarinnar.

GOTTFORM

Tímar sem bjóða upp á vaxtarmótun, þol, fitubrennslu, hugleiðslu, foam-rúllur og morgunbrennslu.

Aðgangur að lokaðri aðhaldsgrúppu (mataræði) á Facebook.

SÚPERFORM

35-40 mín. tímar. SúperBrennsla/hugleiðsla Lyftingar/stöðvabjálfun

Aðgangur að lokaðri aðhaldsgrúppu (mataræði) á Facebook.

FITNESSFORM

Vaxtarmótun. Foam-rúllur. Fitubrennsla. Aðhald & mataræði. Hugleiðsla.

KENNSLA OG LEIÐSÖGN Í TÆKJASAL

bjálfarar bjóða upp á kennslu í tækjasal (tímapantanir).

Nemendur í 9. og 10. bekk mega sækja hópátíma með því að framvísa leyfi frá foreldrum og æfa í tækjasal til kl: 16:30 samkvæmt æfingaáætlun bjálfa. Kynningartími og æfingaáætlun kostar 5.000 kr.

VERÐSKRÁ

TÆKJASALUR

Mánaðarkort	7.300 kr.
Sex mánaða kort	26.200 kr.
Árskort (sund innifalið)	42.000 kr.
Hjóna-árskort (sund innifalið)	73.000 kr.
10 miða klippikort	7.300 kr.
Stakt skipti	1.350 kr.

20% námsmannaafsláttur

(af áskriftarkortum gegn framvisun skólaskirteinis)

40% lífeyrisþegaafsláttur

(af áskriftarkortum ellilífeyrisþega og 75% öryrkja)

MÁNADAR-NÁMSKEIÐ

Spinning (morgunt. 4x í viku)	10.000 kr.
GottForm	10.000 kr.
FitnessForm	11.000 kr.
SúperForm	6.000 kr.
HardCore (4x í viku)	10.000 kr.
Pilates (2x í viku í fimm vikur)	15.500 kr.
Opnir og stakir tímar	1.500 kr.

SUNDLAUG

NUDD

Karlinna Sigmundsdóttir heilsunuddari nuddar einn dag í viku í vetur.

Nánari upplýsingar í íþróttamiðstöðinni.

VATNSLEIKFIMI

Vatnsleikfimi verður, eins og undanfarna vetur, á þriðju- og fimmtudögum frá kl 17:15 til 18:00.

Kennari Ester Hjartardóttir.

LJÓSABEKKUR

Í íþróttamiðstöðinni er hægt að skella sér í ljós.

ÍPRÓTTAMIÐSTÖÐIN SÍMI 480 3890

Líkamsræktin er opin:
Mán. - fös. frá 06:00 til 21:00
og lau. - sun. frá 10:00 til 17:00

Sundlaugin er opin:
Mán. - fös. frá 07:00 til 21:00
og lau. - sun. frá 10:00 til 17:00



SVEITARFÉLAGIÐ
ÖLFUS
Lifandi sveitarfélag