

Stundaskrá Ropeyogasetursins haustið 2010

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
06:15 - 07:45 GlóMotion frh. Guðni	06:15 - 07:45 GlóMotion frh. Guðni	06:15 - 07:45 GlóMotion frh. Guðni	06:15 - 07:45 GlóMotion frh. Guðni	06:15 - 07:45 GlóMotion frh. Guðni	09:10 - 10:20 GM byrj. + RY Ásta/Ármann
06:15 - 07:25* GlóMotion byrj. Þór	06:15 - 07:25* Rope Yoga byrj. Þór	06:15 - 07:25* GlóMotion byrj. Þór	06:15 - 07:25* Rope Yoga byrj. Þór	06:15 - 07:25* GlóMotion byrj. Þór	10:30 - 12:00 GlóMotion frh. Guðni
07:35 - 08:45 GlóMotion byrj. Ármann	07:35 - 08:45* Rope Yoga byrj. Ásta	07:35 - 08:45 GlóMotion byrj. Ármann	07:35 - 08:45* Rope Yoga byrj. Ásta	07:35 - 08:45 GlóMotion byrj. Ármann	
	08:50 - 10:00 Rope Yoga byrj. Ásta		08:50 - 10:00 Rope Yoga byrj. Ásta		
09:45 - 11:15* GlóMotion frh. Guðni		09:45 - 11:15 GlóMotion frh. Guðni		09:45 - 11:15 GlóMotion frh. Guðni	
11:45 - 13:15* GlóMotion frh. Guðni		11:45 - 13:15 GlóMotion frh. Guðni		11:45 - 13:15 GlóMotion frh. Guðni	
16:15 - 17:25 Rope Yoga byrj. Jónheiður	16:15 - 17:35 Rope Yoga byrj. Ásta	16:15 - 17:25 Rope Yoga byrj. Jónheiður	16:15 - 17:35 Rope Yoga byrj. Ásta	16:15 - 17:25 Rope Yoga byrj. Jónheiður	
17:00 - 18:30 GlóMotion frh. Guðni	17:00 - 18:30* GlóMotion frh. Guðni	17:00 - 18:30 GlóMotion frh. Guðni	17:00 - 18:30 GlóMotion frh. Guðni	17:00 - 18:30 GlóMotion frh. Guðni	
17:35 - 18:45* Rope Yoga frh. Anna	17:35 - 18:45 GlóMotion byrj. Ásta	17:35 - 18:45* Rope Yoga frh. Anna	17:35 - 18:45 GlóMotion byrj. Ásta	17:35 - 18:45* Rope Yoga frh. Anna	
18:45 - 20:15* GlóMotion frh. Guðni		18:45 - 20:15 GlóMotion frh. Guðni		18:45 - 20:15 GlóMotion frh. Guðni	
18:55 - 20:05* GlóMotion byrj. Anna	18:55 - 20:05* Rope Yoga byrj. Steinunn	18:55 - 20:05* GlóMotion byrj. Anna	18:55 - 20:05* Rope Yoga byrj. Steinunn	18:55 - 20:05* GlóMotion byrj. Anna	
20:15 - 21:25* GlóMotion byrj. Anna	20:15 - 21:25* Rope Yoga frh. Steinunn	20:15 - 21:25* GlóMotion byrj. Anna	20:15 - 21:25* Rope Yoga frh. Steinunn	20:15 - 21:25* GlóMotion byrj. Anna	

Rope Yoga Setrið:
Árangur, vellíðan og góð þjónusta í notalegu umhverfi. Með Rope Yoga og GlóMotion vinnur þú á heildrænan hátt að hug og heilsurækt.

Rope Yoga
byrjendur ■
framhald ■
gló motion
byrjendur ■
framhald ■



Skráningar á www.ropeyogasetrid.i* Námskeið hefst 11. eða 12. október næstkomandi