

Eftirfarandi tímar eru í boði í litla sal líkamræktarstöðvar vorið 2025 (sum námskeið eru tímabundin)

Athugið fyrirvara um að lágmarks aðsókn verði í tímana

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Morgunþrek 06:15 Athena	Spinning 06:15 Athena	Morgunþrek 06:15 Athena		Spinning 06:15 Athena	
UFU 60+ 10:30 Jói	Mömmuþrek 10:30 Athena	UFU 60+ 10:30 Jói	Mömmuþrek 10:30 Athena		Laugardagsþrek 10:00 Athena
					Laus tími 11:00
	Sundfimi 14:15 Sheila		Sundfimi 14:15 Sheila		
Útleigutími 16:15	Útleigutími 16:15	Útleigutími 16:15	Útleigutími 16:15	Útleigutími 17:15	
*Booty sculpt 17:30 - Petra	Hreysti 17:15 Athena	*Booty sculpt 17:30 - Petra	Hreysti 17:15 Athena	Útleigutími 17:15	
Útleigutími 18:15	Útleigutími 18:15	Útleigutími 18:15	Útleigutími 18:15	Útleigutími 18:15	

Flest námskeið eru á vegum Íþróttamiðstöðvarinnar og því endurgjaldslaus fyrir kortahafa líkamsræktarinnar. Einnig er hægt að greiða sérstakt námskeiðsgjald sem veitir einvörðungu rétt til þátttöku í námskeiðum (ekki rækt og sund).

LÁGMARKS AÐSÓKN! Til þess að stakir tímar á vegum Íþróttamiðstöðvar fari fram þarf lágmarks þátttöku sem miðast við fjóra einstaklinga og skrá þarf með 12 klst fyrirvara. Skráning fer fram á staðnum eða á (Sport)Abler á eftirfarandi slóð www.

***Stjörnumerkt námskeið** eru einkaframtak viðkomandi þjálfara/leiðbeinanda. Korthafar Íþróttamiðstöðvar Dalvíkurbyggðar fá 50% afslátt af námskeiðsgjaldi (hafið samband við starfsfólk til að fá kóða). Ekki er hægt að kaupa staka tíma og aðrar fjöldatakmarkanir gætu átt við!

Athena=Athena Landmann

Jói = Jóhann Hreiðarsson

Sheila = Sheila García

Petra = Petra Breiðfjörð

*Booty sculpt

Einblýnt verður á neðri part líkamans en aðalega rassinn. Æfingar með lóðum, eigin líkamsþyngd og teygjum.

Fjöldi skipta: 8 - janúar til febrúar 2025

Kennt: Mánudaga og miðvikudaga kl.17.30

Leiðbeinandi: Petra Breiðfjörð, hefur lokið ýmsum námskeiðum tengdum næringarráðgjöf, teygjum og lyftingum. Reynsluríkur keppandi í fitness.

Námskeiðsgjald: 10.000 (5000 kr fyrir korthafa Íþróttamiðstöðvar)

Lágmark/hámark: Til að námskeiðið fari fram þarf lágmark átta þáttakendur. Til að tryggja nægt svigrúm er hámarks þáttaka 10 þáttakendur.

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.

Sundfimi

Sundfimi er tími sem hentar fólki á öllum aldri, þar sem hver vinnur á sínum hraða og getu. Æfingar sem auka liðleika, styrk og þol.

REGLUR UM ÚTLEIGUTÍMA

Leiðbeinendur/þjálfarar/kennarar geta leigt þreksalinn undir námskeið á sínum vegum með eftirfarandi forsendum:

- Námskeið sé ekki minna en 10 skipti, standi ekki skemur en mánuð, að lágmarki einu sinni í viku
- Námskeiðsgjald sé að lágmarki 1000 kr fyrir hvern tíma
- Gjald fyrir þá sem ekki eiga kort í líkamsrækt skiptist 65% til leiðbeinanda og 35% til íþróttamiðstöðvar
- Námskeiðið sé opið þeim sem eiga kort í líkamsrækt á 50% afslætti
- Að lágmarki átta þátttakendur þurfa að greiða námskeiðsgjald svo það fari fram (þá skiptir mæting í staka tíma í raun ekki máli).