

Eftirfarandi tímar eru í boði fyrir korthafa líkamsrættar (gildir til vors 2020\*):

\*með fyrirvara um að aðsókn verði í tímana

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Morgunþrek 06:15		Morgunþrek 06:15		Spinning 06:15	
UFU 09:00-10:00				UFU 09:00-10:00	Laugardagsþrek 10:00
	Bolta- Fit 16:15		Vaxtarmótun 16:15		
Spinning 17:00	HIIT 17:15	Spinning 17:00	HIIT 17:15		
	Fitness box 18:15		Fitness box 18:15		

#### HIIT (High intensity interval training )

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

#### Morgunþrek

Þrekkímar 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 undanfarnir 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.

#### Vaxtarmótun

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

#### Bolta-Fit

Tímar fyrir alla. Áhersla er lögð á að þjálfa 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.

#### Fitness box

Fitness boxið leggur áherslu á þol og styrktarþjálfun með eigin þyngdar æfingum og léttu boxi.

Öll námskeið eru fyrir kortahafa líkamsrættar 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.