

## **Hóptímar í boði í íþróttamiðstöðinni í Borgarnesi:**

**Inn í árskortum eru:**

### **Spinningtímar**

**Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl 6:10-7:20**

leiðbeinandi Anna Halldórsdóttir

**Mánudaga kl. 18:15-19:15 og laugardaga kl. 10:00-11:00**

leiðbeinandi Guðrún Daníelsdóttir

**Þriðjudögum og föstudögum kl 12:10 -13:00**

kennari Íris Grönfeldt íþróttافرæðingur

**Gígtarleikfimi Mánudaga og miðvikudaga kl 12:00-13:00**

kennari Guðríður Hlíf sjúkraþjálfarar

**Þreksal kennir og leiðbeinir Íris íþróttافرæðingur**

mánudögum frá kl 14:30-17:00

þriðjudögum frá kl 13:00-15:30

fimmtudögum kl 15:00-15:30

föstudögum kl 13:00-15:00

**Vatnsleikfimi kennari Íris íþróttافرæðingur**

þriðjudögum og fimmtudögum

kl 15:30 konur tími inni

kl 16:15 konu tími úti

kl 17:00 karlar tími inn