

Héraðsprek, leikfimisalur vetur 2018 til 2019

| Kl. | Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur | Laugardagur |
|---------------|----------------|--------------------|----------------|-------------|--------------------|-------------|
| 06:30 - 07:30 | Pol og styrkur | Spinning 6:30-7:20 | Pol og styrkur | | Spinning 6:30-7:20 | |
| 10:45 - 11:45 | | | | | | |
| 12:00 - 12:50 | Hádegispúl | | | Hádegispúl | | |
| 17:10 - 18:10 | Sterk og liðug | | Sterk og liðug | | Sterk og liðug | |
| 18:10 - 19:10 | | Betra form | | Betra form | | |
| 19:15 - 20:30 | | | | | | |

Leiðbeinendur:

● Lilly Viðarsdóttir
 ● Árni Pálsson
 ● Auður Vala
 ● Ásta María Hjaltadóttir
 ● Fjóla Hrafnkelsdóttir

Hópatímarnir byrja 10. september.