



## 6 VIKNA NÁMSKEIÐ Í G FIT HEILSURÆKT HEFJAST 6.JANÚAR ÞÚ ERT ALLTAF Í MIKLU BETRA FORMI MEÐ G FIT !

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
G FIT LÍFSSTÍLL 6:00-07:00	VELLÍÐAN 07:00-08:00	G FIT LÍFSSTÍLL 6:00-07:00	VELLÍÐAN 07:00-08:00	G FIT LÍFSSTÍLL 6:00-07:00	G FIT ÞOL&ÞREK 09:00-10:00
G FIT LÍFSSTÍLL 7:20-08:20	BETRI KONUR 11:00-12:00	G FIT LÍFSSTÍLL 7:20-08:20	BETRI KONUR 11:00-12:00	G FIT LÍFSSTÍLL 7:20-08:20	VELLÍÐAN 10:00-11:00
G FIT LÍFSSTÍLL 8:30-09:30		G FIT LÍFSSTÍLL 8:30-09:30		G FIT LÍFSSTÍLL 8:30-09:30	
VELLÍÐAN 17:00-18:00	VELLÍÐAN 16:00-17:00	VELLÍÐAN 17:00-18:00	VELLÍÐAN 16:00-17:00		
G FIT AUKATÍMI 18:00-19:00	G FIT LÍFSSTÍLL 17:00-18:00		G FIT LÍFSSTÍLL 17:00-18:00		

**G FIT LÍFSSTÍLL:** Aðhaldsnámskeið með 3 fjölbreyttum tímum þar sem áhersla er á þol, styrk og liðleika. Hver og einn getur valið sitt styrkleikastig í æfingunum. Öruggar æfingar settar upp á fjölbreyttan hátt sem skila árangri. Þátttakendur fá hvatningarpóst frá kennara með fræðslu og hollum uppskriftum 3 x í viku til að ná enn betri árangri og persónulegri þjónustu.

**G FIT VELLÍÐAN:** Miðjustyrkur og æfingar fyrir djúplægu vöðvana. Djúpvöðvaþjálfun styrkir vöðvana í mjöðmum, neðri hluta baks og kvið og stuðlar að betra jafnvægi og bættri líkamsvitund. Þjálfar upp veikleikavöðvana okkar og gerir okkur sterkari með alla aðra hreyfingu. Tímar sem sjúkraþjálfarar mæla með !

**G FIT BETRI KONUR:** Alhliða þjálfun fyrir konur á besta aldri. Mjúk þjálfun þar sem farið er hægar í allar æfingar á markvissan og öruggan hátt. Styrkur og rétt líkamsbeiting. Góður félagsskapur í fámennum hóp. Fræðsla og góðar, hollar uppskriftir. Góð leið til þess að byrja.

### **G FIT ER LÍFSSTÍLL !**

6 vikur:

2 x í viku----- 25.900 kr

3 x í viku----- 28.900 kr

FJARÞJÁLFUN----- 15.000 kr

### **Aukatímar á laugardögum og FJARÞJÁLFUN G FIT FYRIR ALLA**

<https://www.instagram.com/gfitheilsuraekt/>

<http://www.facebook.com/gfitheilsuraekt>

<http://www.gfit.is>

[gudbjorgfinns@gmail.com](mailto:gudbjorgfinns@gmail.com) gsm 698 0697

Guðbjörg Finnsdóttir, Íþróttakennari

