



6 VIKNA ÞJÁLFUN 30.JÚN-9.ÁG – TAKTU G FIT MEÐ ÞÉR Í SUMARFRÍ! ALLIR TÍMAR SENDIR ÚT Í FJARÞJÁLFUN OG ÞÚ GETUR VERIÐ MEÐ Í SAL!

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
8:30-09:00 LOTUÞJÁLFUN STYRKUR OG ÞOL SAMAN	8:30-09:00 BÚST-AMRAP- EMOM-ÓVÆNT	8:30-09:00 STYRKUR+ÞOL ÞOL ÁKEFÐ Á MILLI STYRKURARÆFINGA	8:30-09:00 100% STYRKUR MEÐ GÓÐA ÞYNGD SEM PASSAR ÞÉR	8:30-09:00 HIIT-ÁKEFÐ PÚLSINN KEYRÐUR UPP
9:00-9:30 VELLÍÐAN M RÚLLU AXLIR+BAK+KVIÐUR+ MJÓBAK	9:00-9:30 RASS OG LÆRI STANDANDI + DÝNUÆFINGAR	9:00-9:30 VELLÍÐAN DJÚPVÖÐVAR+LIÐKUN +JÓGATEYGIJUR	9:00-9:30 BETRI KONUR LÉTT LÓÐ	9:00-9:30 VELLÍÐAN KVIÐÆFINGAR + TEYGIJUR

G FIT LÍFSSTÍLL: Þol og styrkur í bland með fjölbreytilegum æfingum. Æfingar sem henta þér til að bæta formið þitt. Þú gerir æfingar eftir þinni getu og nærð jöfnu álagi á allan líkamann. Fjölbreytileikinn í æfingavali gerir æfinguna enn skemmtilegri.

G FIT VELLÍÐAN: Miðjustyrkur og æfingar fyrir djúplægu vöðvana. Djúpvöðvaþjálfun styrkir vöðvana í mjóðmum, 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 með léttari lóðum og mjúkum, öruggum æfingum. Styrkur og rétt líkamsbeiting. Jafnvægi og gott flæði í æfingum.

G FIT ER LÍFSSTÍLL !

6 vikur sumarþjálfun:

MÆTING Í SAL-----20.000 kr

FJARÞJÁLFUN----- 15.000 kr

**FJARÞJÁLFUN G FIT FYRIR ALLA
ÞÚ GETUR FENGIÐ ÆFINGAR KVÖLDINU
ÁÐUR TIL ÞÍN Í MESSENGER/WHATSAPP**

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

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

<http://www.gfit.is>

gudbjorgfinns@gmail.com gsm 698 0697

Guðbjörg Finnsdóttir, Íþróttakennari

