



6 vikna námskeið í G FIT heilsurækt hefjast
23. Febrúar 2026
Þú verður í enn betra formi með hækkanði sól

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
G FIT LÍFSSTÍLL 6:00-07:00	VELLIÐAN 07:00-08:00	G FIT LÍFSSTÍLL 6:00-07:00	VELLIÐAN 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	VELLIÐAN 10:00-11:00
G FIT LÍFSSTÍLL 8:30-09:30	BETRI KONUR 12:00-13:00	G FIT LÍFSSTÍLL 8:30-09:30	BETRI KONUR 12:00-13:00	G FIT LÍFSSTÍLL 8:30-09:30	
VELLIÐAN 17:00-18:00	VELLIÐAN 16:00-17:00	VELLIÐAN 17:00-18:00	VELLIÐAN 16:00-17:00		
	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 æfingum. Öruggar æfingar settar upp á fjölbreyttan hátt sem skila árangri. Þátttakendur fá hvatningarpóst frá kennara með fræðslu og hollum uppskriftum 3x í viku til að ná enn betri árangri og persónulegri þjónustu.

G FIT Velliðan:

Miðjustrykur og æfingar fyrir djúðlægu 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 strekari með alla aðra hreyfingu. Tímar sem sjúkrapþjálfarar 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:

2x í viku ----- 26,900 kr

3x í viku ----- 29.900 kr

Fjarþjálfun ----- 15.000 kr

Auka tímar á laugardögum og fjarþjálfun G FIT fyrir alla

Guðbjörg Finnsdóttir, Íþróttakennari

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

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

<http://www.gfit.is>

gudbjorgfinns@gmail.com gsm 698 0697

