

6 VIKNA NÁMSKEIÐ Í G FIT HEILSURÆKT HEFJAST 23.NÓVEMBER
SVO MIKLU BETRI JÓL Í 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 ÞOLTÍMI 09:00-10:00
G FIT LÍFSSTÍLL 7:20-08:20	BETRI KONUR 10:30-11:30	G FIT LÍFSSTÍLL 7:20-08:20	BETRI KONUR 10:30-11:30	G FIT LÍFSSTÍLL 7:20-08:20	VELLÍÐAN 10:00-11:00
G FIT LÍFSSTÍLL 8:30-09:30	BETRI KONUR 11:30-12:30	G FIT LÍFSSTÍLL 8:30-09:30	BETRI KONUR 11:30-12:30	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 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 !
JÓLAVINNINGAR Í DESEMBER !

6 vikur:
2 x í viku---------- 27.900 kr
3 x í viku---------- 30.900 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 gsm 698 0697

Guðbjörg Finnsdóttir, Íþróttakennari