



LAUGASPORT

Haustið er að koma, nú er tíminn ! Laugasport kynnr nýja stundatöflu

Stundatafla - gildir frá 23. ágúst 2010						
KL.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
06:00	Boot-camp (L)	Morgunpúl	Boot-camp (L)	Morgunpúl	Boot-camp (L)	
10:10						Laugardagsfjör
17:00	Þol & styrkur		Þol & styrkur	Þol & styrkur		
18:00	Boot-camp (L)	Fit-Pilates (L)	Boot-camp (L)	Fit-Pilates (L)		
19:00		Karlaprek		Karlaprek		
19:30	Nýr lífstíll(L)		Nýr lífstíll(L)	Nýr lífstíll(L)		

ATH. Laugasport áskilur sér rétt að breyta tímatöflu ef þátttaka er ekki næg.

Morgunpúl	Fjölbreyttir og skemmtilegir tímar, þar sem hver og einn tekur á því upp að því marki sem hann treystir sér til. Hver mínúta er vel nýtt. Hjól, stangir, lóð, boltar og fleira notað í tímunum, allt til að koma þÉR í betra form.
Karlaprek	Skemmtilegustu tímarnir, segja karlarnir. Og eingöngu fyrir karlmenn. Frábærir tímar sem auka þol og styrk í góðum félagsskap Frábær leið til þess að koma sér í gott form.
Þol & styrkur	Hörkugóður þol- og lyftingartími sem hentar öllum. Góðar styrktaræfingar fyrir allan líkamann þar sem notaðar eru stangir, bjöllur og lóð. Einfaldar þolæfingar eru teknar inn á milli til að ná púlsinum upp og auka brennsluna. Frábær samsetning.
Laugardagsfjör	Fjölbreyttir og skemmtilegir tímar fyrir alla góð leið til að byrja helgina, óvæntar upptökur

Lokuð námskeið: Skráning í síma 483-4113

Fit-Pilates	6 vikna lokað námskeið 2x í viku. Fit - Pilates þjálfar djúpvöðva líkamans, gefur langa fallega vöðva, sléttan kvið, grónn læri, sterkt bak, betri líkamsstöðu og aukinn liðleika. Enginn hamagangur en vel tekið á því. Æfingar gerðar með bolta, teygjum og handlóðum. Námskeiðið hefst 31. ágúst Kennari Rúna Einarsdóttir. Verðið er 11.000 kr en 7.500 kr ef þú ert með árskort.
Boot-camp	6 vikna lokað námskeið 3 x í viku. Gerðu eitthvað af viti og ekki láta þér leiðast! Þú tekur fjölbreyttar, krefjandi og skemmtilegar æfingar. Og kemur þér í dúndurform. Taktu líkamsrætina alla leið! Næsta námskeið hefst 21. september. Verðið er 17.500 kr en 10.500 ef þú ert með árskort.
Nýr lífstíll	6 vikna lokað námskeið 3x í viku. Fyrir konur á öllum aldri sem vilja ná árangri í líkamsrækt, fjölbreyttir og skemmtilegir tímar sem auka þol, vöðvastyrk og vellíðan. Námskeiðið hefst 30. ágúst Kennari: Hildigunnur Hjörleifsdóttir. Verðið er 14.500 kr

Verðskrá: <http://www.hamarsport.is/laugasport/gjaldskra/>

Bónusinn er, ef þú átt kort í líkamsrækt þá er sund innifalið !

Tilboðskort.

Gullkort út 2010: 19.500 kr.

Tækjakort út 2010: 15.600 kr.

(Gullkort veitir aðgang bæði í tækjasal og hóptíma)



LAUGASPORT - FYRIR ÞIG !

Í haust bjóðum við uppá fullt af áhugaverðum námskeiðum svo sem Boot-Camp, Fit-Pilates, og átaksnámskeið ásamt því að venjulegar hóptímar verða í boði líka.

Margir einstaklingar hafa náð frábærum árangri í Laugasporti. Kílóin hafa fokið í tugatali og létt líkama og lund. Prófið sjálf !

Verðskrá Laugasports hefur ekki hækkað í 3 ár og reynum við til hið ýtrasta að hafa verðið eins lágt og kostur er.

VERÐSKRÁ

Einstaklingur			Með hjónaafslætti			
Tegund	Krónur	Verð á mán.	Tegund	Krónur fyrir hjón	Verð á mán	
Stakur tími	1)	800				
10 tíma kort	1)	6.800				
Mánaðakort	1)	7.900	Mánaðakort	6.600		
3 mánaðakort	1)	19.200	6.400	3 mánaðakort	17.200	5.733
6 mánaðakort		29.900	4.983	6 mánaðakort	25.900	4.150
12 mánaðakort		47.000	3.916	12 mánaðakort	39.000	3.250

Tækjakort - Tegund	Krónur	Verð á mán.	Lokuð námskeið:		
10 tíma kort	2)	4.900	Nýr lífsstill	14.500	6 vikur
Mánaðakort	2)	5.800	Boot-camp	17.500	6 vikur
3 mánaðakort	2)	13.900	Fit-pilates	11.000	6 vikur
6 mánaðakort	2)	23.600			
12 mánaðakort	2)	39.600			
1 mán unglíngakort		4.000			
3 mán unglíngakort		8.300			

Allar upplýsingar eru veittar í sundlauginni Laugaskarði S: 483 4113

Öryrkjar og framhaldskólanemar fá 25% afslátt á kortum merkt 1) og 12% afslátt á kortum merkt 2)

Einkaþjálfun:

Jónas Gunnþór Jónsson Íþróttfræðingur og Hildigunnur Hjörleifsdóttir Íþróttfræðingur taka að sér einkaþjálfun, hvort sem um er að ræða staka tíma eða lengra aðhald. Ýmislegt í boði s.s.áætlanagerð, kennsla, fitumælingar og stuðningur. Nú er rétti tíminn að hafa samband og kanna hvað er í boði. Síminn hjá Jónasi 692-3275 og hjá Hildigunni 693-3275

Allar upplýsingar um Laugasport og íþróttafélagið Hamar á :

www.hamarsport.is/laugasport