



Jólastundaskrá í Laugasport

Jólastundatafla tekur gildi frá 28. nóvember og er hún fjöldbreytt að vanda og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi. Við bjóðum upp á spinning/prek, karlapúl, fit-pilates, þol og þrektíma, kettibjöllur/bodyweight, karlapúl og bootcamp.

Áskorun (jólakíló – nei takk)

Komdu og skráðu þig í áskorun og þú getur unnið til veglegra verðlauna. Þetta er mjög einfalt sá sem mætir best í opna hópatíma (frá 28. nóvember – 30. desember) er sigurvegurinn. Í verðlaun er 12 manna ísterta frá Kjörís og smá glaðningur fyrir gamlárskvöld.



**Áskorunartilboð: Kort út 2011 á
4.500 kr**



Verðvernd

Verð á kortum í Laugasport hefur ekki hækkað í 4 ár og reynum við að halda því áfram í 2012. Endilega skoðið tilboð og verð á www.hamarsport.is





Jólastundaskrá 2011

Mán 28.nóv 17:00 Hjól og styrkur 18.00 Bootcamp (L)	Þri 29.nóv 6:00 Spinning / þrek 18.00 Fit-pilates 19.00 Karlápúl	Mið 30.nóv 17:00 Jóla- pump 18.00 Bootcamp (L)	Fim 1.des 6:00 Spinning /þrek 18.00 Jólapúl 19:00 Karlápúl	Fös 2.des 6.00 Bootcamp (L)	Lau 3.des Opið 10:00-17.30 10:00 Laugardagsfjör 11:00 Kettilbjöllur og bodyweight	Sun 4. des Opið 10:00-17.30
Mán 5.des 17:00 Hjól og styrkur 18.00 Bootcamp (L)	Þri 6. des 6:00 Spinning / þrek 18.00 Fit-pilates 19.00 Karlápúl	Mið 7.des 17:00 Jóla-pump 18.00 Bootcamp (L)	Fim 8.des 6:00 Spinning /þrek 18.00 Jólapúl 19:00 Karlápúl	Fös 9.des 6.00 Bootcamp (L)	Lau 10.des Opið 10:00-17.30 10:00 Laugardagsfjör 11:00 Kettilbjöllur og bodyweight	Sun 11.des Opið 10:00-17.30
Mán 12.des 17:00 Hjól og styrkur 18.00 Bootcamp (L)	Þri 13.des 6:00 Spinning / þrek 18.00 Fit-pilates 19.00 Karlápúl	Mið 14.des 17:00 Jóla-pump 18.00 Bootcamp (L)	Fim 15.des 6:00 Spinning /þrek 18.00 Jólapúl 19:00 Karlápúl	Fös 16.des 6.00 Bootcamp (L)	Lau 17.des Opið 10:00-17.30 10:00 Laugardagsfjör 11:00 Kettilbjöllur og bodyweight	Sun 18.des Opið 10:00-17.30
Mán 19.des 17:00 Hjól og styrkur 18.00 Bootcamp (L)	Þri 20.des 6:00 Spinning/þrek	Mið 21.des 17:00 Jóla-pump 18.00 Bootcamp (L)	Fim 22.des 6:00 Spinning/þrek 18.00 Jólapúl	Fös 23.des Bootcamp (L)	Lau 24. des Opið 10-12	Sun 25.des Lokað
Mán 26.des Lokað	Þri 27.des 17:00 Hjól og styrkur	Mið 28.des 17:00 Jóla-pump	Fim 29.des 17:00 Gamlársfjör	Fös 30.des	Lau 31.jan Opið 10-12	Sun 1.jan Lokað

