

## Hjólastundaskrá

Klukkan	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
6.20-7.20	Æfingahópur		Æfingahópur		Æfingahópur		
7.30-8.20	House mix		House mix				
8.15-9.15						House mix	Útleiga
9.30-10.30	30 - 30 (30 hjól- 30 jóga)		30 - 30 (hjólaáhersla)		30 - 30 (30 hjól- 30 jóga)	Hjól 90 mín Lengri keyrslur (9.30-11.00)	Æfingahópur (Byrjar í okt á lögum rólegum úthaldsæfingum)
10.30							
11.00							
11.25-11.50	Hjól 25 mín Express		Hjól 25 mín Express		Hjól 25 mín Express		
11.55-12.45	Æfingahópur	Hjól 45 mín Express (11:55 - 12:40)	Æfingahópur	Hjól 45 mín Express (11:55 - 12:40)	Æfingahópur		
15.30-16.30.00							
17.15-18.05		Byrjendur		Byrjendur			
18.20-19.20	Æfingahópur	House mix	Æfingahópur	House mix	Æfingahópur		
19.40-20.40	Útleiga	Útleiga	Útleiga	Útleiga	Útleiga		

Appelsínugulu tímar eru  
OPNIR öllum

Opnir tímar	7.5 klst	56250
Æfingahópur	12 klst	
Unglingar	3 klst	
Byrjendur	2 klst	
Konutímar	3 klst	
Endurhæfing	2 klst	
Íþróttahópar		
Brickæfingar		