

Hóþjálfun Gigtarfélagsins Haust 2018

Stundaskrá 8. janúar - 22.mars

HÓÞJÁLFUN Í SAL AÐ ÁRMÚLA 5

Kl.	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Búið kl.	Salur
10:20		Byrjar 9. janúar Stott-Pilates/VAH		Stott-Pilates /VAH	11:20	1
12:30		Byrjar 9. janúar Stott-Pilates/VAH (fyrir viðkvæma)		Stott-Pilates/VAH (fyrir viðkvæma)	13:30	1
13:30	Byrjar 8. janúar Hádegisleikf./EMB			Hádegisleikf./EMB	14:30	1
16:10		Höfum ekki kennara í athugun Stott-Pilates		Höfum ekki kennara í athugun Stott-Pilates	17:10	1
16:25		Ef þátttaka fæst Jóga /RRS		Jóga /RRS	17:25	2
17:10	Byrjar 8. janúar Leikfimi 1 / GRH		Leikfimi 1/ GRH		18:10	1
17:10		Höfum ekki kennara í athugun Stott-Pilates		Höfum ekki kennara í athugun Stott-Pilates	18:10	1
18:15	Byrjar 8. janúar Leikfimi karla/GRH		Leikfimi karla/ GRH		19:15	1

Vatnsþjálfun í Sjálfsbjargarlaug hefst 8. janúar – 22. mars 2018

VATNSÞJÁLFUN - SJÁLFSBJARGARLAUG, HÁTÚNI 12

Kl.	Mánud.		Miðvikud.	Búið kl.
15:05	Vatnsþj. I / EMB	(rólegri)	Vatnsþj. I / BKR	15:45
15:50	Vatnsþj. II / EMB	(rólegri)	Vatnsþj. II/ BKR	16:30
16:35	Vatnsþj. III / NDÓ	(þyngri)	Vatnsþj. III/ NDÓ	17:15
17:15	Vatnsþj. IV/ NDÓ	(þyngri)	Vatnsþj. IV/ NDÓ	17:55 *

* Athugið að þátttakendur þurfa að vera komnir úr húsi kl. 18:20

Kennarar: VAH = Vilborg Anna Hjaltalín RRS = Rut Rebekka Sigurjónsd.
BKR = Bára Kristbjörg Rúnarsdóttir EMB = Eva-Marie Björnsson NDÓ = Nína Dóra Óskarsdóttir GRH = Guðni Rafn Harðarson

ATHUGIÐ - Námskeiðin eru til 22. mars nema annað sé tekið fram. Við leggjum upp úr því að fólk bindi sig til ákveðins tíma. Greiðslum skipt eftir óskum þátttakenda. Fagaðilar leiðbeina. Hægt að koma inn í námsk. þó þau séu hafin.

Dæmi um verð 8 skipti.

	Fj.tíma	Verð GÍ félagar	Verð utan félags		
Vatnsleikfimi	8	12.920-	15.440-		
Jóga	8	10.440-	12.320-		
Stott-Pilates f.hádegi	8	12.720-	14.960-		
Stott-Pilates e.hádegi	8	13.160-	15.960-		
Leikf.karla/Leikf.I	8	10.440-	12.320-		
Hád.leikfimi	8	10.440-	12.320-		

Ganga þarf frá greiðslu við skráningu eða í síðasta lagi áður en leikfimin hefst. Skráning er bindandi fyrir tíma-bilið. Einungis koma endurgreiðslur til greina verði fólk að hætta samkvæmt læknisráði og miðast hún við þá dagsetningu sem tilkynning um slíkt berst skrifstofu Gigtarfélags Íslands.

