

# Hóppjálfun Gigtarfélagsins haust 2010

## Stundaskrá 1. september - 16. desember

### HÓPPJÁLFUN Í SAL AÐ ÁRMÚLA 5

Kl.	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Búið kl.	sal
13:30	Hád.leikfimi /BÁS			Hád.leikfimi /RG	14:30	1
16:15		Stott-Pilates 1 /MS		Stott-Pilates 1 /MS	17:05	1
16:20	Þjóðdansar ýmissa landa /GC *		Þjóðdansar ýmissa landa /GC *		17:10	1
16:35		Jóga / RS		Jóga / RS	17:35	2
17:10		Stott-Pilates 2 /MS		Stott-Pilates 2 /MS	18:00	1
17:15	Leikfimi 1 /ÞBS		Leikfimi 1 /RG		18:15	1
18:20	Leikfimi karla / ÞBS		Leikfimi karla / RG		19:20	2

\*Þessu námskeiði líkur 15. nóvember.

### VATNSÞJÁLFUN - SJÁLFSBJARGARLAUG, HÁTÚNI 12

Kl.	Mánud.		Miðvikud.	Búið kl.
15:05	Vatnsþj. I / ÞBS	(rólegri)	Vatnsþj. I / RG	15:45
15:50	Vatnsþj. II / ÞBS	(rólegri)	Vatnsþj. II /RG	16:30
16:35	Vatnsþj. III / JH	(þyngri)	Vatnsþj. III/BÁS	17:15
17:15	Vatnsþj. IV / JH	(þyngri)	Vatnsþj. IV/BÁS	17:55**

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

#### Kennarar:

JH = Jóhanna Helgadóttir

RS = Rut Rebekka Sigurjónsd.

BÁS = Berghildur Ásdís Stefánsdóttir

MS = Margrét Stefánsdóttir

GC= Gwendolyn Cordray

ÞBS= Þóra Björg Sigurþórsdóttir

RG = Rannveig Gunnlaugsdóttir

Ganga þarf frá greiðslu við skráningu eða í síðasta lagi áður en leikfimin hefst. Skráning er bindandi fyrir tímabilið. 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.