

STUNDASKRÁ 15. apríl – 28. maí 2009

Hóppjálfun Gigtarfélagsins - 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
17:10	Leikfimi 1 KJ	Stott-Pilates 2 MS	Leikfimi 1 RG	Stott-Pilates 2 MS	18:10 / 18:00	2
17:15		Jóga / RRS		Jóga / RRS	18:15	
18:15	Leikfimi karla / KJ		Leikfimi karla / RG		19:15	2

Vatnsþjálfun – Sjálfsþjargarlaug - Hátúni 12

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

Kennarar:

JH = Jóhanna Helgadóttir

RS = Rut Rebekka Sigurjónsd.

BÁS = Berghildur Ásdís Stefánsdóttir

MS = Margrét Stefánsdóttir

GC= Gwendolyn Cordray

KJ = Kristjana Jónasdóttir

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.

Athygli er vakin á því að þátttakendur í “Vatnsþjálfun IV” verða að yfirgefa húsið í síðasta lagi kl. 18:20.