

Hóppjálfun Gigtarfélagsins 2010

Stundaskrá 7. apríl - 31. maí

HÓPPJÁLFUN Í SAL AÐ ÁRMÚLA 5

Kl.	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Búið kl.	sal
13:30	Hád.leikfimi /BÁS			Hád.leikfimi /KJ	14:30	1
16:15		STOTT PILATES 1 /MS		STOTT PILATES 1/MS	17:05	1
16:35		Jóga / RS		Jóga / RS	17:35	2
17:10	Leikfimi 1 /KJ	STOTT PILATES 2 /MS	Leikfimi 1 /USJ	STOTT PILATES 2 /MS	18:10	1
18:15	Leikfimi karla / KJ		Leikfimi karla / USJ		19:15	2

VATNSÞJÁLFUN - SJÁLFSBJARGARLAUG, HÁTÚNI 12

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

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

Kennarar:

JH = Jóhanna Helgadóttir
MS = Margrét Stefánsdóttir
USJ=Unnur Sædís Jónsdóttir

RS = Rut Rebekka Sigurjónsd.
GC= Gwendolyn Cordray

BÁS = Berghildur Ásdís Stefánsdóttir
KJ = Kristjana Jónasdóttir

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.

