

Hóþjálfun Gigtarfélagsins vetur 2012

Stundaskrá 4. janúar- 4. apríl

HÓÞJÁLFUN Í SAL AÐ ÁRMÚLA 5

Kl.	mánudagur	Þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	Búið	Sal
09:50				* STOTT- PILATES /RG		10:00	2
10:20		* STOTT- PILATES /RG				11:10	2
13:00		Styrkur – jafnvægi- Tai Chi /AKK **			Styrkur- jafnvægi-Tai Chi/ HJ **	14:00	1
13:30	Hád.leikfimi/ BÁS			Hád.leikfimi/ RG		14:30	1
16:15		STOTT- PILATES 2 /MS		STOTT- PILATES 2 /MS		17:05	1
16:35		Jóga /RS		Jóga /RS		17:35	2
17:10		STOTT- PILATES 1 /MS **		STOTT- PILATES 1 /MS **		17:55	1
17:15	Leikfimi 1 / PBS		Leikfimi 1 / RG		Laugardagur	18:15	1
18:20	Leikfimi karla / PBS			Leikfimi karla / RG	Kl 13-14:00 Stafganga/SS	19:20	1

* Mánaðarlöng námskeið ** Náskeið hefst 24. jan. Stafganga frá 12. jan.

VATNSÞJÁLFUN - SJÁLFSBJARGARLAUG, HÁTÚNI 12

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

USJ= Unnur Sædís Jónsdóttir

PBS= Þóra Björg Sigurþórsdóttir

RG = Rannveig Gunnlaugsdóttir

HJ=Hulda Jeppersen

AKK=Anna Kristín Kristjánsdóttir

SS=Styrmir Sigurðsson

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.