

# Hóþjálfun Gigtarfélagsins vetur 2009

## STUNDASKRÁ 7. janúar - 2. apríl

### Hóþjálfun í sal að Ármúla 5

Kl.	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Búið kl.	sal
13:30	Hád.leikfimi BÁS			Hád.leikfimi RG	14:30	1
16:00		Jóga 1 / RRS		Jóga 1 / RRS	17:00	2
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 2 / RS		Jóga 2 / RS	18:15	1
18:15	Leikfimi karla / KJ		Leikfimi karla / RG		19:15	2

### VATNSÞJÁLFUN - SJÁLFSBJARGARLAUG, 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
17:20	Vatnsþj. IV / GC	(þyngri)	Vatnsþj. IV/JH	18:00

#### Kennarar:

JH = Jóhanna Helgadóttir

RS = Rut Rebekka Sigurjónsd.

BÁS = Berghildur Ásdís Stefánsdóttir

MS = Margrét Stefánsdóttir

GC= Gwendolyn Cordray

KJ = Kristjana Jónsdóttir

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.