

Hóppjálfun Gigtarfélagins 2021



GIGTARFÉLAG
ÍSLANDS

Vatnsleikfimi Apríl-maí 2021

Sundlaug Sjálfsbjargar, Hátúni 12

Þjálfarar **Sandra Rán Garðarsdóttir, Sara Ívarsdóttir og Svanhildur Arna Óskarsdóttir**

Tímar 1 og 2 eru rólegir - Tímar 3 og 4 eru þyngri

Af sóttvarnarástæðum er fjöldi í laugina takmarkaður við þrettán í einu og eingöngu kvennahópar að þjálf.

	Mánudagar		Miðvikudagar	
15:05	Vatnsþjálfun 1 SRG		Vatnsþjálfun 1 sí	15:45
15:50	Vatnsþjálfun 2 SRG		Vatnsþjálfun 2 sí	16:30
16:35	Vatnsþjálfun 3 SRG		Vatnsþjálfun 3 SAÓ	17:15
17:20	Vatnsþjálfun 4 SRG *		Vatnsþjálfun 4 SAÓ *	18:00

* Þátttakendur þurfa að vera komnir úr húsi klukkan 18:20

Leikfimi í sal

Salur Gigtarfélagins 2. hæð, Ármúla 5

Þjálfari jógaleikfimi **Ragna Ragnars**

Þjálfari karlaleikfimi **Guðni Rafn Harðarson**

	Mánudagar		Miðvikudagar	Fimmtudagar	
13:30	Jógaleikfimi RR			Jógaleikfimi RR	14:30
18:15	Karlaleikfimi GRH		Karlaleikfimi GRH		19:15

Verð fyrir hóptíma í febrúar til maí 2021

Allir sem vilja geta gerst félagsmenn Gigtarfélagins og fengið þjálfun á afsláttarkjörum

	Fjöldi tíma	Félagsmenn	Stakur tími	Utan félags	Stakur tími
Vatnsþjálfun	15	33.225 kr	2.215 kr	38.250 kr	2.550 kr
Jógaleikfimi	15	22.950 kr	1.530 kr	26.475 kr	1.765kr
Karlaleikfimi	15	22.950 kr	1.530 kr	26.475 kr	1.765kr

Ganga þarf frá greiðslu áður en þjálfun hefst. Skráning er bindandi fyrir tímabilið.

Einungis kemur endurgreiðsla til greina ef fólk verður að hætta í þjálfun samkvæmt læknisráði. Miðast endurgreiðsla þá við dagsetningu sem tilkynning um slíkt berst skrifstofu Gigtarfélagins.

