

Hóppjálfun Gigtarfélagsins vor 2018

Stundaskrá 4. apríl - 31. maí

HÓPPJÁLFUN Í SAL AÐ ÁRMÚLA 5 (hefst 4. apríl)

Kl.	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Búið kl.	Salur
10:20					11:20	1
12:30					13:30	1
13:30	Hádegisleikf./EMB			Hádegisleikf./EMB	14:30	1
16:20					17:20	1
16:25					17:25	2
17:10	Leikfimi 1 / GRH		Leikfimi 1/ GRH		18:10	1
17:20					18:20	1
18:15	Leikfimi karla/GRH		Leikfimi karla/ GRH		19:15	1

Vatnsþjálfun hefst 4. apríl – 31. maí 2018

VATNSÞJÁLFUN - SJÁLFSBJARGARLAUG, HÁTÚNI 12

Kl.	Mánud.		Miðvikud.	Búið kl.
15:05	Vatnsþj. I / EMB	(rólegri)	Vatnsþj. I / AUK	15:45
15:50	Vatnsþj. II / EMB	(rólegri)	Vatnsþj. II AUK	16:30
16:35	Vatnsþj. III / AB	(þyngri)	Vatnsþj. III/ AUK	17:15
17:15	Vatnsþj. IV AB	(þyngri)	Vatnsþj. IV/ AUK	17:55 *

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

Kennarar: AB = Aðalbjörg Birgisdóttir EMB=Eva- Marie Björnsson
GRH= Guðni Rafn Harðarson AUK= Auður Kristjánsdóttir

Verð:

	Fjöldi tíma	Félagsmenn	Utan félags
Vatnsleikfimi	16	25.840,-	30.880,-
Leikf.karla/	16	20.880,-	24.640,-
Leikf.I	16	20.880,-	24.640,-
Hád.leikfimi	14	18.270,-	21.560,-

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.

