

Hóppjálfun Gigtarfélagsins vor 2018

Stundaskrá 5. september - 19. desember

HÓPPJÁLFUN Í SAL AÐ ÁRMÚLA 5

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

Vatnsþjálfun hefst 5. sept – 19. desember 2018

VATNSÞJÁLFUN - SJÁLFSBJARGARLAUG, HÁTÚNI 12

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

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

Kennarar: AB = Ragnheiður Ýr Gretarsdóttir NN= Eftir að velja
 GRH= Guðni Rafn Harðarson AUK= Auður Kristjánsdóttir

Verð pr mánuð meðaltal:

	Fjöldi tíma	Félagsmenn	Utan félags
Vatnsleikfimi	9	14.940,-	17330,-
Leikf.karla/	9	12.213,-	14.165,-
Hád.leikfimi	9	12.213,-	14.165,-

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.

