

Hóppjálfun Gigtarfélagssins 2022

20. apríl – 30. maí 2022

Vatnsleikfimi

Sundlaug Sjálfsbjargar, Hátúni 12

Þjálfarar **Sandra Rán Garðarsdóttir**, **Kristín Sigurðardóttir** og **Linda Björk Ólafsdóttir**

Af sóttvarnarástandum eru eingöngu kvannahópar í boði.

Tími hefst	Mánudagur	Miðvikudagur	Tíma lýkur
15:05	Vatnsþjálfun 1 SRG	Vatnsþjálfun 1 LBÓ	15:45
15:50	Vatnsþjálfun 2 SRG	Vatnsþjálfun 2 LBÓ	16:30
16:35	Vatnsþjálfun 3 KS	Vatnsþjálfun 3 SGR	17:15
17:20	Vatnsþjálfun 4 KS	Vatnsþjálfun 4 SGR	18:00*

* Þátttakendur í síðasta hópnun þurfa að vera komnir úr húsi klukkan 18:15

Leikfimi í sal

Salur Gigtarfélagssins 2. hæð, Ármúla 5

Þjálfari jógaleikfimi **Ragna Ragnars**

Þjálfari karlaleikfimi **Elvar Þór Friðriksson**

Tími hefst	Mánudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Tíma lýkur
13:30	Jógaleikfimi RR <i>Ath. Fyrsti tími jógaleikfimi verður þriðjud. 19. apríl</i>		Jógaleikfimi RR	14:30
17:15	Karlaleikfimi BR	Karlaleikfimi BR		18:15

Verð fyrir hóptíma 20. apríl – 30. maí 2022

Allir sem vilja geta gerst félagsmenn Gigtarfélagssins og fengið þjálfunargjald á afsláttarkjörum

	Fjöldi tíma	Félagsmenn	Hver tími	Utan félags	Hver tími
Vatnsþjálfun	12	28.200 kr	2.350 kr	34.560 kr	2.880 kr
Jógaleikfimi	11	17.875 kr	1.625 kr	20.405 kr	1.855 kr
Karlaleikfimi	12	19.500 kr	1.625 kr	22.260 kr	1.855 kr

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

Endurgreiðsla kemur einungis til greina ef fólk verður að hætta í þjálfun samkvæmt læknisráði og miðast endurgreiðsla þá við dagsetninguna sem tilkynning um slíkt berst skrifstofu Gigtarfélagssins. Skila þarf læknisvottorði og fæst þá endurgreitt að hámarki 80% af þátttökugjaldi.

