

Hóppjálfun Gigtarfélagsins 2021

Vatnsleikfimi Nóvember og desember 2021

Sundlaug Sjálfsbjargar, Hátúni 12

Þjálfarar **Sandra Rán Garðarsdóttir, Ragnheiður Haraldsdóttir og Bjarki Ragnarsson**

Af sóttvarnaráæðum er fjöldi í laugina takmarkaður við þrettán í einu og eingöngu kvannahópar í boði.

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

* Þátttakendur í hópi 4 þurfa að vera komnir úr húsi klukkan 18:20

Leikfimi í sal

Salur Gigtarfélagsins 2. hæð, Ármúla 5

Þjálfari jógaleikfimi **Ragna Ragnars**

Þjálfari karlaleikfimi **Bjarki Ragnarsson**

	Mánudagar		Miðvikudagar	Fimmtudagar	
13:30	Jógaleikfimi RR			Jógaleikfimi RR	14:30
17:15	Karlaleikfimi BR		Karlaleikfimi BR		18:15

Verð fyrir hóptíma í nóvember til desember 2021

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

	Fjöldi tíma	Félagsmenn	Stakur tími	Utan félags	Stakur tími
Vatnsþjálfun	14	31.920 kr	2.280 kr	36.680 kr	2.620 kr
Jógaleikfimi	14	22.120 kr	1.580 kr	25.410 kr	1.815 kr
Karlaleikfimi	14	22.120 kr	1.580 kr	25.410 kr	1.815 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 Gigtarfélagsins. Skila þarf læknisvottorði og fæst þá endurgreitt að hámarki 80% af þáttökugjaldi.

