Hópþjálfun Gigtarfélagsins 2022

7. nóvember - 14. desember 2022

Vatnsleikfimi

Sundlaug Sjálfsbjargar, Hátúni 12

*Þjálfarar **Sandra Rán Garðarsdóttir, Freyja Hilmarsdóttir og Bjarki Sveinsson***

Af sóttvarnarástæðum eru eingöngu kvennahópar í boði.

Tími hefst	Mánudagar		Miðvikudagar		Tíma lýkur
15:05	Vatnsþjálfun 1 SRG		Vatnsþjálfun 1 FH		**15:45**
15:50	Vatnsþjálfun 2 SRG		Vatnsþjálfun 2 FH		**16:30**
16:35	Vatnsþjálfun 3 BS		Vatnsþjálfun 3 SGR		**17:15**
17:20	Vatnsþjálfun 4 BS		Vatnsþjálfun 4 SGR		**18:00***

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

Leikfimi í sal

Salur Gigtarfélagsins 2. hæð, Ármúla 5

*Þjálfari jógaleikfimi **Ragna Ragnars***
*Þjálfari karlaleikfimi **Elvar Þór Friðriksson***

Tími hefst	Mánudagar		Miðvikudagar	Fimmtudagar	Tíma lýkur
13:30	Jógaleikfimi RR			Jógaleikfimi RR	**14:30**
17:15	Karlaleikfimi EÞF		Karlaleikfimi EÞF		**18:15**

Verð fyrir hóptíma 7. nóvember - 14. desember 2022

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

	Fjöldi tíma	Félagsmenn	Hver tími	Utan félags	Hver tími
Vatnsþjálfun	12	29.400 kr	2.450 kr	36.000 kr	3.000 kr
Jógaleikfimi	13	22.100 kr	1700 kr	25.155 kr	1.935 kr
Karlaleikfimi	13	22.100 kr	1700 kr	25.155 kr	1.935 kr

Ganga þarf frá greiðslu áður en þjálfun hefst. Skráð er á heilt námskeið í senn og er skráning bindandi fyrir tímabilið.

Endurgreiðsla (eða inneign tíma) kemur einungis til greina ef fólk verður að hætta námskeiði 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 þátttökugjaldi. Ekki er endurgreitt eða veitt inneign vegna stakra veikindadaga.