

Hóppjálfun Gigtarfélagsins 2023

Nóvember Desember (til 14. desember)

Jógaleikfimi - Skútuvogi 13A (húsnæði Dans & Jóga, bak við Bónus, gegnt Húsasmiðjunni)

Þjálfari jógaleikfimi Ragna Ragnars

Tími hefst	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Tíma lýkur
13:30	Jógaleikfimi			Jógaleikfimi	14:30

Karlaleikfimi - Skútuvogi 13A (húsnæði Dans & Jóga, bak við Bónus, gegnt Húsasmiðjunni)

Þjálfari karlaleikfimi Elvar Þór Friðriksson

Tími hefst	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Tíma lýkur
15:45		Karlaleikfimi		Karlaleikfimi	16:45

Vatnsleikfimi - Innlaug á Grensás, Grensásvegi 62 (ekið inn frá Álmgærði)

Þjálfarar Magnea G. Ferdinandsdóttir og Sandra Rán Garðarsdóttir

Tími hefst	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Tíma lýkur
15:15		Vatnsleikfimi ^{MGF}		Vatnsleikfimi ^{SRG}	15:55*

Í hópin verða eingöngu skráðar konur.

* Þátttakendur í þurfa að vera komnir úr húsi klukkan 16:10

Verð fyrir hóptíma haust 2023

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

	Fjöldi tíma	Félagsmenn	Hver tími	Utan félags	Hver tími
Jógaleikfimi	12	25.560	2.130	28.920	2.410
Karlaleikfimi	13	27.690	2.130	31.330	2.410
Vatnsþjálfun	18	45.000	2.500	55.080	3.060

Ganga þarf frá greiðslu í upphafi námskeiðs. Skráð er á heilt námskeið í senn.

Endurgreiðsla (eða inneign tíma) kemur einungis til greina ef fólk verður að hætta á 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.

