

# Hóppjálfun Gigtarfélagsins September - október 2023

**Jógaleikfimi hefst 4. september** - 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 hefst 5. september** - 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 – Vegna endurbóta á sundlaug er upphaf námskeiðs ekki ákveðið, en ætti að skýrast þegar líður á september.** - Sundlaug Sjálfsbjargar, Hátúni 12

Þjálfarar Sandra Rán Garðarsdóttir, Bjarki Sveinsson, Helena Mjöll Pétursdóttir

Í hóp 1, 2 og 3 verða eingöngu skráðar konur. Karlar eru velkomnir í hóp 4 klukkan 17:20.

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

\* Þátttakendur í síðasta hópnum þurfa að vera komnir úr húsi klukkan 17:45

## 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	17	36.210	2.130	40.970	2.410
Karlaleikfimi	17	36.210	2.130	40.970	2.410
Vatnsþjálfun					

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.

