

Hóppjálfun Gigtarfélagsins haust 2016

Stundaskrá 5. september - 20 desember

Allar frekari upplýsingar er að fá í síma 530 3600 einnig á www.gigt.is

Pjálfunin er öllum opin. Fagfólk leiðbeinir (sjúkraþjálfarar og hjúkrunarfræðingur)

HÓPPJÁLFUN Í SAL AÐ ÁRMÚLA 5

Kl.	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Búið kl.	Sal-ur
09:20					10:20	2
10:20		Stott-Pilates/VAH		Stott-Pilates /VAH	11:20	1
10:30		Tai Chi AKK Í boði í haust. 6 vikur ??		Tai Chi AKK Í boði í haust. 6 vikur ??	11:30	
12:30		Stott-Pilates/VAH (fyrir viðkvæma)		Stott-Pilates/VAH (fyrir viðkvæma)	13:30	1
13:30	Hádegisleikf./EMB			Hádegisleikf./EMB	14:30	1
16:20		Stott-Pilates /VAH		Stott-Pilates /VAH	17:20	1
16:15					17:05	
16:35		Jóga /RSS		Jóga /RSS	17:35	2
17:20 17:10	Leikfimi 1 / FEH	Stott-Pilates /VAH Framhald	Leikfimi 1 / ÞH	Stott-Pilates /VAH Framhald	18:20 18:10	1
18:15	Leikfimi karla/ FEH		Leikfimi karla/ÞH		19:15	1

Vatnsþjálfun, önnin hefst 5. september og lýkur 19. desember 2016

VATNSÞJÁLFUN - SJÁLFSBJARGARLAUG, HÁTÚNI 12

Kl.	Mánud.		Miðvikud.	Búið kl.
15:05	Vatnsþj. I / EMB	(rólegri)	Vatnsþj. I / NDO	15:45
15:50	Vatnsþj. II / EMB	(rólegri)	Vatnsþj. / NDO	16:30
16:35	Vatnsþj. III / ÞH	(þyngri)	Vatnsþj. III/NDO	17:15
17:15	Vatnsþj. IV / ÞH	(þyngri)	Vatnsþj. IV/NDO	17:55 *

* Athugið að þátttakendur þurfa að vera komnir úr húsi kl. 18:20

Kennarar: VAH= Vilborg Anna Hjaltalín RSS = Rut Rebekka Sigurjónsd. ÞH = Þóra Hugósdóttir AKK= Anna Kristín Kristjáns
EMB=Eva- Marie Björnss FEH=Fanneý Elsa Hólmgeirsdóttir HSR=Harpa Söring Ragnarsdóttir

Skráning er á skrifstofu Gigtarfélagsins. Síminn er 530 3600 Hagstætt verð.

Ganga þarf frá greiðslu við skráningu, eða í síðasta lagi áður en leikfimin hefst. Skráning er bindandi fyrir tíma-
bilið. Einungis kemur endurgreiðsla til greina verði fólk að hætta samkvæmt læknisráði og miðast hún við þá
dagsetningu sem tilkynning um slíkt berst skrifstofu Gigtarfélags Íslands.



Skrifstofa GÍ er opin mánud. og þriðjud. frá kl. 10:00 til 17:00. Miðvikud. og fimmtud. frá kl. 10:00 til 16:00. Á
föstudögum er lokað. Síminn er 530 3600.