

Hóppjálfun Gigtarfélagsins vetur 2017

Stundaskrá 9. janúar - 6. apríl

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 Auglýst síðar	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 / GRH	Stott-Pilates /VAH Framhald	Leikfimi 1 / EMB	Stott-Pilates /VAH Framhald	18:20 18:10	1
18:15	Leikfimi karla GRH		Leikfimi karla EMB		19:15	1

Vatnsþjálfun - Önnin hefst 9. janúar og lýkur 5. apríl 2016

VATNSÞJÁLFUN - SJÁLFSBJARGARLAUG, HÁTÚNI 12

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

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

Kennarar: VAH= Vilborg Anna Hjaltalín RSS = Rut Rebekka Sigurjónsd. NDÓ= Nína Dóra Óskarsd. AKK= Anna Kristín Kristjánss
EMB=Eva- Marie Björnss GRH= Guðni Rafn Harðarson

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.