

## Þjálfaranámskeið FSÍ - Sérgreinahluti 2A

Dagskrá 13.-14. janúar 2018

### .Laugardagurinn 13. Janúar

#### Fyrirlestrararnir fara fram í C-sal 3.hæð ÍSÍ

9:00-10:15 Þrekþjálfun í fimleikum. **Kennari:** Hlín Bjarnadóttir.

10:30-12:00 Aflfræði fimleika 1. **Kennari:** Hlín Bjarnadóttir.

12:00-13:00 Hádegishlé

#### Verklegur hluti fer fram í Fjölni, Fossaleyni 1.

13:00- 16:00 Verklegar æfingar á dýnu. **Kennarar:** Kristinn Þór Guðlaugsson.

### Sunnudagur 14. janúar

#### Kennsla fer fram í Íþróttamiðstöðinni Björk, Haukahlæðni 1.

10:00-11:30 Teygjur og fimleikar. **Kennarar:** Guðmundur Þór Brynjólfsson.

11:30-12:45 Verklegur hluti, teygjur. **Kennarar:** Fanney Magnúsdóttir og Þórdís Ólafadóttir.

12:45-14:00 Hádegishlé

#### Kennsla fer fram í Fjölni, Fossaleyni 1.

14:00-17:00 Verklegar æfingar rá og stökk. **Kennari:** Guðmundur Þór Brynjólfsson.

14:00-17:00 Verklegar æfingar á trampólíni. **Kennari:** Kristinn Þór Guðlaugsson.

