



Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 1A

Dagskrá 2. desember á Akureyri

Lauardagur 2. desember

Námskeiðið fer fram í fimleikahúsinu á Akureyri frá kl. 12:00 – 16:00

Stórt trampólín 1
Upphitun og leikir grunnhópa
Grunnstöður
Grunnæfingar á gólfi 1
Grunnæfingar á slá 1

Kennari á námskeiðinu er Kristinn Þór Guðlaugsson.