

Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 1A

Dagskrá 15. september

Sunnudagur 15. september

Námskeiðið fer fram í Björk (Andrasal) frá kl.12:00 – 16:00

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

Kennarar á námskeiðinu eru Þorbjörg Gísladóttir og Nanna Guðmundsdóttir