

Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 1A

Dagskrá 28. september - Akureyri

Laugardagur 28. september

Námskeiðið fer fram í Fimleikahúsinu á Akureyri frá kl.12:30 – 16:30.

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

Kennari á námskeiðinu er Sæunn Viggósdóttir.