



Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 3B

Dagskrá 31. ágúst - Egilsstaðir

Námskeiðið fer fram á Egilsstöðum frá kl. 09:00 – 17:00

Kennari: Kristinn Þór Guðlaugsson

Kl. 09:00 – 12:00 Teygjur
Þrek – styrktarþjálfun og fyrirbyggjandi æfingar

Kl. 13:00 – 15:00 Dýna
Kl. 15:00 – 17:00 Trampólín