

Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 2A

Dagskrá 21. – 22. september

Laugardagur 21. september

Verklegur tími fer fram í Fjölni - Egilshöll

Kl. 14:00 – 19:00 Upphitun, þrek og teygjur (allir)

Stórt trampólín 2 (allir)

Grunnur á gólfi 2 (allir)

Kennari: Erika Dorielle Sigurðardóttir

Sunnudagur 22. september

Verklegur tími fer fram í Fylki

Kl. 13:30 – 15:30 Grunnæfingar á KK áhöldum – Alek Ramezanpour

Kl. 13:30 – 14:30 Grunnur í dansi 2 (Hóp- og áhalda kvk) – Erika Dorielle

Kl. 14:30 – 15:30 Lítið trampólín 1 (Hóp) – Erika Dorielle

Kl. 14:30 – 15:30 Grunnur á slá 2 (áhalda kvk) – Eva Hrund Gunnarsdóttir