

Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 2B

Dagskrá 12. – 13. október

Laugardagur 12. október

Verklegur tími fer fram í Björk

Kl. 11:00 – 12:00	Upphitun (allir) – Eva Hrund Gunnarsdóttir
Kl. 12:00 – 13:00	Hópefli og leikir (allir) – Eva Hrund
Kl. 13:30 – 15:00	Kóreó slá og gólf (áhalda kvk) – Eva Hrund
Kl. 15:00 – 16:30	Slá (áhalda kvk) – Eva Hrund

Verklegur tími fer fram í Gróttu

Kl. 14:00 – 16:00	Dýna (hópfimleikar) – Tomas Bekkavík
Kl. 16:00 – 18:00	Trampólín (hópfimleikar) – Tomas Bekkavík
Kl. 18:00 – 19:30	Kóreógrafía (hópfimleikar) – Erika Dorielle Sigurðardóttir

Sunnudagur 13. október

Verklegur tími fer fram í Björk

Kl. 13:30 – 15:30	Tvíslá (áhalda kvk) – Ference Kováts
Kl. 13:30 – 16:30	Áhaldafimleikar karla, svifrá, tvíslá, bogahestur – Alek Ramezanpour