

## Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 2A

Dagskrá 4. desember - Egilsstaðir

### Miðvikudagur 4. desember

#### Námskeiðið fer fram í fimleikahúsinu á Egilsstöðum

Kl. 15:00 – 21:00      Upphitun, þrek og teygjur  
Stórt trampólín 2  
Grunnur á gólfi 2  
Lítið trampólín 1

Kennari á námskeiðinu er Kristinn Þór Guðlaugsson

### Fimmtudagur 5. desember

Klukkutími      Grunnur í dansi 2 - Díma Írena