

Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 1A

Dagskrá 11. Janúar

Laugardagur 11. janúar

Námskeiðið fer fram í Stjórnunni frá kl.14:00 – 18:00

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

Kennari á námskeiðinu er Sæunn Viggósdóttir.