

Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 4B

Dagskrá 3.-5. janúar

Föstudagur 3. janúar

Tími fer fram í Stjörnunni

Kl. 19:00 – 22:00 Þrekþjálfun, forvarnir og fyrirbyggjandi (allir) – Sandra Árnadóttir

Laugardagur 4. janúar

Allir hlutarnir fara fram í Stjörnunni

Kl. 12:00 – 13:00 Sálfræði - einbeiting, verkefnatími (allir) - **Stjörnuheimilið**
Edda Dögg Ingibergsdóttir

Kl. 14:00 – 18:00 Dýna og trampólín – Kristinn Þór Guðlaugsson

Kl. 14:00 – 15:30 Slá –

Sunnudagur 5. janúar

Verklegur tími fyrir áhaldafimleika fer fram í Gróttu

Kl. 09:00 – 13:00 Stökk, gólf og tvíslá – Þorgeir Ívarsson

Verklegur tími fyrir hópfimleika fer fram í Stjörnunni

Kl. 09:00 – 12:00 Gólf – hópfimleikar (4A og 4B) – Hrefna Þorbjörg