

## 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

Kennarar á námskeiðinu eru Sæunn Viggósdóttir og Nanna Guðmundsdóttir.