

## Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 2A

Dagskrá 17. – 18. janúar

### Föstudagur 17. janúar

**Verklegur tími fer fram í Stjórnunni**

Kl. 19:00 – 20:00	Lítið trampólín 1 (Hóp) – Kristinn Már Hjaltason
Kl. 19:00 – 20:00	Grunnur á slá 2 (áhalda kvk) – Nicoleta Branzai
Kl. 20:00 – 21:00	Grunnur í dansi 2 (Hóp- og áhalda kvk) – Nicoleta Branzai

### Laugardagur 18. janúar

**Verklegur tími fer fram í Gróttu**

Kl. 13:00 – 18:00	Upphitun, þrek og teygjur (allir)
	Stórt trampólín 2 (allir)
	Grunnur á gólfi 2 (allir)

**Kennari:** Halla Steingrímsdóttir

### Sunnudagur 19. janúar

**Verklegur tími fer fram í Fjölni**

Kl. 14:00 – 16:00	Grunnæfingar á KK áhöldum – Alek Ramezanpour
-------------------	--