

Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 3A og 3B

Dagskrá 7. – 8. mars - Vestmannaeyjar

Föstudagur 7. mars

3A

Kl. 15:00 – 18:30 Dýna
Trampólín

3B

Kl. 19:00 – 22:00 Dýna
Trampólín

Laugardagur 8. mars

3A

Kl. 08:30 – 11:30 Teygjur
Þrek – styrktarþjálfun og fyrirbyggjandi æfingar

3B

Kl. 12:00 – 15:30 Gólf
Siðfræði og samskipti

Kennarar á námskeiðinu eru Kristinn Þór Guðlaugsson og Inga Valdís Tómasdóttir.