



Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 1A

Dagskrá 13. september

Laugardagur 13. september

Námskeiðið fer fram í Stjörnunni 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 Nanna Guðmundsdóttir, Una Brá Jónsdóttir, Jóhanna Björg Jónsdóttir og Dominiqua Alma Belányi