



Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 2A

Dagskrá 21. – 22. september

Laugardagur 27. september

Verklegur tími fer fram í fimleikahúsinu á Selfossi

Kl. 13:00 – 17:00 Stórt trampólín 2 (allir)

Grunnur á gólfi 2 (allir)

Kl. 17:00 – 18:00 Lítið trampólín 1 (Hóp)

Kennari: Kristinn Þór Guðlaugsson

Sunnudagur 28. september

Verklegur tími fer fram í Fylki

Kl. 13:30 – 14:30 Upphitun, þrek og teygjur (allir) – Árndís Birgitta

Kl. 14:30 – 15:30 Grunnur á slá 2 (áhalda kvk) –

Kl. 14:30 – 16:30 Grunnur í dansi 2 (Hóp) – Árndís Birgitta

Kl. 14:30 – 16:30 Grunnæfingar á KK áhöldum – Alek Ramezanpour