



Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 1A

Dagskrá 10. janúar

Laugardagur 10. janúar

Námskeiðið fer fram í Stjórnunni frá kl.12:00-16:00

Stórt trampólín 1
Upphitun og leikir grunnhópa
Grunnstöður
Grunnæfingar á gólfi 1
Grunnæfingar á slá 1

Kennarar á námskeiðinu eru Sæunn Viggósdóttir og Una Brá Jónsdóttir