

Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 2A

Dagskrá 17. – 18. janúar

Laugardagur 17. janúar

Verklegur tími fer fram í Stjörnunni

Kl. 13:30 – 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 18. janúar

Verklegur tími fer fram í Keflavík

Kl. 11:00 – 12:00 Grunnur á slá 2 (áhalda kvk) – Eva Hrund

Keilir

Kl. 12:15 – 13:15 Upphitun, þrek og teygjur (allir) – Þórey Ásgeirsdóttir

Kl. 13:30 – 15:30 Grunnur í dansi 2 (Hóp) – Þórey Ásgeirsdóttir