



Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 3B

Dagskrá 31. janúar – 1. febrúar

Föstudagur 30. janúar

Verklegur tími fer fram í Ármanni

Kl. 17:30 – 19:30 Gólf, kennt á ensku (Hópfimleikar) – Michal Rissky

Laugardagur 31. janúar

Verklegur tími fer fram í Gerplu - Vatnsenda

Kl. 13:30 – 17:30 Dýna (hópfimleikar) – Kristinn Þór
Trampólín (hópfimleikar) – Kristinn Þór

Verklegur tími fer fram í Björk

Kl. 13:30 – 15:00 Tvíslá (kvk) – István Olah (Karak)

Kl. 15:00 – 16:30 Slá (kvk) – Nicoleta

Verklegur tími fer fram í Gerplu - Versölum

Kl. 14:00 – 17:00 Áhaldafimleikar karla - Alek Ramezanpour

Sunnudagur 1. febrúar

Verklegur tími fer fram í Gerplu - Versölum

Kl. 13:30 - 16:30 Teygjur (allir)
Þrek – styrktarþjálfun og fyrirbyggjandi æfingar (allir)

Kennari: Valdimar Matthíasson