



Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 4B

Dagskrá 3.-4. janúar

Laugardagur 3. janúar

BJÖRK - Veislusalur

Kl. 09:00 – 10:00 Sálfræði - einbeiting, verkefnatími (allir) - Edda Dögg

GERPLA - Versalir

Kl. 10:30 – 12:00 Gólf – hóp fimleikar – Michal Risský (kennt á ensku)

ÁRMANN

Kl. 10:30 – 12:00 Slá – Þorbjörg Gísladóttir

GERPLA - Vatnsendi

Kl. 13:30 – 17:30 Dýna og trampólín, hóp fimleikar – Kristinn Þór

Sunnudagur 4. janúar

GERPLA - Versalir

Kl. 09:00 – 12:00 Þrekþjálfun, forvarnir og fyrirbyggjandi (allir) – Guðmundur Þór

Kl. 13:00 – 14:30 Tvíslá – Guðmundur Þór

ATH – Gólf og stökk fyrir áhaldafimleika verður samneinað með KK námskeiðinu með Ben Howells laugardaginn 10. janúar.