Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 1A

Dagskrá 12. september

Laugardagur 12. september

Námskeiðið fer fram í Björk (Andrasal) kl. 12:30 – 16:30

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

Kennarar á námskeiðinu eru Dominiqua Alma Belányi, Sæunn Viggósdóttir og Kristjana Ýr Kristinsdóttir.