Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 2A

Dagskrá 26. – 27. september

Laugardagur 26. september

Verklegur tími fer fram í fimleikahúsinu á Selfossi

Kl. 13:00 – 17:00	Stórt trampólín 2 (allir)
	Grunnur á gólfi 2 (allir)
Kl.17:00 – 18:00	Lítið trampólín 1 (Hóp)

Kennari: Árndís Birgitta

Sunnudagur 27. september

Verklegur tími fer fram í Gerplu, Versölum

Kl. 13:30 – 14:30	Upphitun, þrek og teygjur (allir) – Árndís Birgitta
Kl. 14:30 – 15:30	Grunnur á slá 2 (áhalda kvk) – Mihaela Bogodi
Kl. 14:30 – 16:30	Grunnur í dansi 2 (Hóp) – Árndís Birgitta
Kl. 14:30 – 17:30	Áhöld KK – Hróbjartur Pálmar