Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 2B

Dagskrá 10. – 11. október

Laugardagur 10. október

Verklegur tími fer fram á Selfossi

Kl. 13:30 – 15:30	Upphitun (allir) – Árndís Birgitta
	Hópefli og leikir (allir) – Árndís Birgitta
15:30 – 17:00	Kóreógrafía (hópfimleikar) – Árndís Birgitta

Sunnudagur 11. október

Verklegur tími fer fram í Ármanni

Kl. 13:30 – 18:00	Tvíslá (áhalda kvk)
	Kóreó slá og gólf (áhalda kvk)
	Slá (áhalda kvk)

Kennari: Þorbjög Gísladóttir

Kl. 13:30 – 16:30	Áhöld KK – Alek Ramezanpour

Verklegur tími fer fram í Aftureldingu

Kl. 13:00 – 17:00	Dýna og trampólín (hópfimleikar) – Árndís Birgitta