Þjálfaranámskeið FSÍ – Þjálfari 3B

Dagskrá 26. september - Egilsstaðir

Laugardagur 26. september

Námskeiðið fer fram í fimleikahúsinu á Egilsstöðum

Kl. 13:15 – 19:15	Dýna
	Trampólín
	Gólf
	Teygjur
	Þrek – styrktarþjálfun og fyrirbyggjandi æfingar

Kennarar: Díma Írena, Katrín Anna og Lísbet Eva