

★ Voit aloittaa harrastuksen näistä ryhmistä

Telinevoimistelu (NTV)

Trampoliinivoimistelu

FreeGym

Akrobatiavoimistelu

★ Kuperkeikka-ryhmät 4-6v.

PerheVoikka

★ Voltti 1 6-9v.

Voltti 2 6-9v.

★ Flikki 1 yli 9v.

Flikki 2 yli 9v.

Flikki 3 yli 9v.

★ Tramppa Startti 6-9v

Tramppa 1 yli 7v.

Tramppa 2 yli 7v.

★ Freegym 6-9v.

★ Freegym yli 9v.

★ Akro 6-12v.

Kilparyhmiin siirrytään esikilparyhmien kautta. Esikilparyhmiin pidetään kokeilujaksoja 1-2 kertaa vuodessa.

★ Aikuiset

Harjoittelee 2 x viikossa

Voltti jatko 6-9v.

Flikki 1 jatko yli 9v.

Flikki 2 jatko yli 9v.

Flikki 3 jatko yli 9v.

Harjoittelee 2-3 x viikossa

Flikki 4 jatko yli 13v.