


## Palokan Ilon valmennusjärjestelmä 2020

<b>Esivalmennus ryhmät (kaikkien lajien yhteinen)</b> 3-4v. Aurora, Ariela 5-6v. Anastasia		
<b>Joukkuevoimistelu/ rytminen voimistelu</b>	<b>Tanssillinen voimistelu/ showtanssi</b>	<b>Akrobatiavoimistelu</b>
<b>Camomilla (13-15-synt.)</b> 2krt 1,5h/vk	<b>Fenella (09-11-synt.)</b> 2krt 2h/vk	<b>Minionit (5-7v.)</b> 2krt 1,5h/vk
<b>Idella (11-13-synt.) RV</b> 2krt 1,5h/vk	<b>Team Fenella (09-10-synt.)</b> 3krt 2h/vk	<b>Melinda (8-15v.)</b> 2krt 2h/vk
<b>Celina (11-12-synt.) JV&amp;RV</b> 3-4krt 2-3h/vk	<b>Felina (07-08-synt.)</b> 2krt 2h/vk	<b>Marabella (8-15v.)</b> 4krt 2h/vk
<b>Caramella (09-10-synt.) JV</b> 3krt 2h/vk	<b>Firella (06-05-synt.)</b> 2krt 2h/vk	
<b>Idalia (07-10-synt.) RV</b> 4krt 2,5-3,5h/vk	<b>Fiona (yli 16v.)</b> 1krt 2h/vk	
<b>Celia (03-05-synt.) JV</b> 3krt 2,5h/vk	<b>Felinda (yli 20v.)</b> 1krt 1,5h/vk	
<b>Celene (05- ja vanhemmat) RV</b> 2krt 2h/vk	<b>Las Palomitas (yli 30v.)</b> 1-2krt 1h/vk	