

# LÖYDÄ LAJISI

## Avoimet kokeilutreenit tammikuussa

Ilmoittaudu avoimiin

kokeilutreeneihin:

[palokanilo.fi/kokeilutreenit](http://palokanilo.fi/kokeilutreenit)

Tervetuloa kokeilemaan eri lajeja!

Lisätiedot [marika@palokanilo.fi](mailto:marika@palokanilo.fi) /

050 382 6063



Valmennusryhmissä

harjoitellaan tavoitteellisesti

kohti esiintymisiä/kilpailuja.



## AKROBATIAVOIMISTELU

on näyttävä laji, jossa harjoitellaan tasapainoa, luottamusta pariin sekä liikkuvuutta ja voimaa.

Temput ja nostot kuuluvat tähän lajiin!

**Avoimet kokeilutreenit:**

**5-7v.** 10.1. klo 15:30-16:30

Mankolan pikkusali

**8-15v.** 10.1. klo 11-12 Mankolan pikkusali

## **TANSSILLINEN VOIMISTELU / TANSSI**

Tanssillinen voimistelu pohjautuu perinteiseen naisvoimisteluun ja siinä yhdistetään nimensä mukaisesti sekä tanssi, että voimistelu.

Lisäksi myös balettia, katutanssia ja showtanssia.

### **Avoimet kokeilutreenit:**

**6-8v.** 5.1. klo 16:45-17:45 Keski-Palokka

**8-12v.** 5.1. klo 16:30-17:30 Keski-Palokka

**12-15v.** 5.1. klo 17:15-18:15 Mankola

**Yli 16v.** 12.1. klo 19:30-21 Keski-Palokka

**Yli 25v.** 11.1. klo 19:30-21 Keski-Palokka



## **JOUKKUEVOIMISTELU**

Joukkuevoimistelu on hyppyjä, tasapainoja, piruetteja ja vartalosarjoja yhtenäkkäisesti musiikin tahdissa.

Kaikissa joukkueissa on mahdollista tehdä lisäksi rytmistä voimistelua.

### **Avoimet kokeilutreenit:**

**4-6v.** 12.1. klo 17-18 Haukkamäki

**7-8v.** 5.1. klo 17:30-18:30 Mankola

**8-10v.** 5.1. klo 17:15-18:15 Mankola

**10-12v.** 4.1. klo 16-17 Keski-Palokka

**12-14v.** 4.1. klo 16:15-17:15 Jokela

**14-16v.** 4.1. klo 19-20 Keski-Palokka

**Yli 16v.** 10.1. klo 19-20 Keski-Palokka

