

SÄKYLÄN  
NAISVOIMISTELIJAT

# VOIMISTELIJAN POLKU



## ALLE KOULUIKÄISET

Baletti 3-5v

Liikuntaleikkikoulu 4-6v



## KOULUIKÄISTEN LIIKUNTA

Joukkuevoimistelu 7-14v

Liikkuvuusharjoittelu 10-14v

Kuntonyrkkeily



## AIKUISTEN LIIKUNTA

Ikiliikkujat

HIIT

Mobility Circuit

Latinohips

Pump

Pilates

Senioritanssit

Kuntonyrkkeily

Kuntosalicircuit

Toiminnallinen

treeni+Mobility

