

## Voimistelijan polut Elise – Vantaan harraste- ja valmennusryhmätoiminnassa

**Harrastevoimistelutoiminnan polut 2kpl**  
(seuran näytökset sekä ryhmäkohtaisesti Voimisteluliiton Stara –tapahtumat)

**Valmennusryhmätoiminnan polut 2kpl**  
(näytösten ja Starojen lisäksi kotimaan kilpailutoiminta sekä ryhmästä voimistelijakohtaisesti ulkomaan kilpailutoiminta)

**Lasten voimistelukoulut**  
(matalan kynnyksen harrastetoiminta)

\*Harjoitukset 1krt/vk

**Rytmisen voimistelun tavoitteelliset harrasteryhmät**

\*Harjoitukset 2-3krt/vk

**Valmennusryhmien Y-linja**

\*Harjoitukset ikätasosta riippuen 2-5krt/vk

**Valmennusryhmien X-linja**

\*Harjoitukset ikätasosta riippuen 2-9krt/vk

Voimistelukoulu 4-5v. (1krt/vk) on kaikkien 4-5 –vuotiaiden lasten ryhmä.  
5-vuotiaasta lähtien on mahdollisuus valita Voimistelukoulujen ja Esivalmennuksen (pohja valmennusryhmiin) välillä.