



18.9.2025

FTC kurssitoiminta syksy 2025

Syyskaudella 2025 järjestämme lisämaksullista kurssitoimintaa, joka on suunnattu sekä seuran jäsenille että ulkopuolisille. Lokakuussa 15.10. järjestämme ensimmäiset akrobatia workshopit, joita on tulossa loppusyksylle lisää.

Akrobatia workshop flikin perusteet

Tule mukaan harjoittelemaan flikin perusteita harjoitteiden kautta. Valmentajana workshoppeissa toimii seuran akrovalmentaja Vladimir, joka valmentaa englanniksi. Vladimir on taustaltaan akrobatiavoimistelija ja hänellä on yli 10 vuoden akrobatian valmennustausta peräti neljän eri lajin urheilijoiden valmennuksesta. Voit ilmoittautua mukaan workshoppiin jos osaat jo:

- käsilläseisonta
- siltakaato eteen- tai taakse
- karrynpyörä hartiatyönnöllä
- Paikka: Skillz Gym kanveesi (Energiakatu 3, Salmisaaren liikuntakeskus 4. krs.)
- **Aika: keskiviikko 15.10. klo 17-18**
- Hinta jäsenille 20e/hlö ja seuran ulkopuolisille 25e/hlö

ilmoittautuminen: [Akrobatia workshop flikin perusteet](#)

Akrobatia workshop voltin perusteet

Tule mukaan harjoittelemaan voltin perusteita harjoitteiden kautta. Valmentajana workshoppeissa toimii seuran akrovalmentaja Vladimir, joka valmentaa englanniksi. Vladimir on taustaltaan akrobatiavoimistelija ja hänellä on yli 10 vuoden akrobatian valmennustausta peräti neljän eri lajin urheilijoiden valmennuksesta. Voit ilmoittautua mukaan workshoppiin jos osaat jo:

- flikki
- arabi-flikki
- Paikka: Skillz Gym kanveesi (Energiakatu 3, Salmisaaren liikuntakeskus 4. krs.)
- **Aika: keskiviikko 15.10. klo 18-19**



- Hinta jäsenille 20e/hlö ja seuran ulkopuolisille 25e/hlö

Ilmoittautuminen: [Akrobatia workshop voltin perusteet](#)

Akrobatia workshop voltin variaatiot

Tule mukaan harjoittelemaan voltin variaatioita oman tason mukaan (kerävoltti, suora voltti, kierrevoltti) harjoitteiden kautta. Valmentajana workshoppeissa toimii seuran akrovalmentaja Vladimir, joka valmentaa englanniksi. Vladimir on taustaltaan akrobatiavoimistelija ja hänellä on yli 10 vuoden akrobatian valmennustausta peräti neljän eri lajin urheilijoiden valmennuksesta.

Voit ilmoittautua mukaan workshoppiin jos osaat jo:

- flikki
- kerävoltti paikaltaan ja juoksevassa
- Paikka: Skillz Gym kanveesi (Energiakatu 3, Salmisaaren liikuntakeskus 4. krs.)
- **Aika: keskiviikko 15.10. klo 19-20**
- Hinta jäsenille 20e/hlö ja seuran ulkopuolisille 25e/hlö

Ilmoittautuminen: [Akrobatia workshop voltin variaatiot](#)