

ÕPPEKAVA

Lisa 1.

ÕPPETÖÖ RÜHMADE KAUPA 2024/25 ÕPPEAASTAL

NB! Treeningute ajad võivad vajaduspõhiselt muutuda!

ALGETTEVALMISTUS - AE

	Mudilased liit SASSI LA	Mudilased 2021	Mudilased 2020	Mudilased 2019	Mudilased LIIT Sabiine
	AE 1	AE 1	AE 1	AE 2	AE 3
E				17.45-19.00	17.00-18.30
T	15.15-16.00	17.30-18.15	17.30-18.30	18.30-19.45	17.00-18.15
K				18.15-19.30	
N	15.15-16.00	17.30-18.15			18.30-20.00
R			16.30-17.30		
Kokku (h/ndl)	1,5	1,5	2	3,75	4,5
Treenerid	Gerda	Gerda	Karmel	Riin-Rosanna, Karmel	Pille-Riin, Elis

ÕPPETREENING - ÕT

HARRASTUSVÕIMLEMINE

	8-10 aastased
	MIABEL
	ÕT
E	18-19
T	
K	15.15-16.15
N	
R	15-16.30
P	
Kokku (h/ndl)	3,5h
Treenerid	Triin, Keili

TANTSULINE VÕIMLEMINE

	9-12 aastased	12 ja vanemad	15 ja vanemad	Täiskasvanud
	MINI TEAM	JUNIOR TEAM	TANTSULINE ELIIT	ADULT TEAM
	ÕT	ÕT	ÕT	
E	17.30-19.00	19.00-21.00		
T	16.00-17.00*		18.30-21.00	
K	17.30-19.00	18.30-20.00 + 20-21*	18.30-20.00	19.00-20.30
N		18.00-20.00		
R		17.00-18.00	17.00-18.00	
P	15.30-17.00		17.00-20.00	

Kokku (h/ndl)	4,5-6	6,5-7,5	8,5	1,5
Treener	Elina, Kärg	Kärg, Elina, Evelin	Elina, Evelin	Elina

*valikutund soolo/duoga tegelejatele

RÜHMVÕIMLEMINE

B-GRUPP

	Miniklass	Lasteklass	Noorteklass	Juuniorklass
	MONEE	DELINDA	MIRABEL	RUBIIN
	ÕT	ÕT	ÕT	ÕT
E	15.30-17.00	17.30-19.30	19.00-21.00	19.00-20.45
T	17.00-18.30	18.30-20.15		
K	16.30-18.00	17.00-19.00	15.30-17.30	
N			18.00-20.00	15.30-17.15
R		15.45-18.00	17.15-19.15	17.00-19.00
P	18.00-19.30			14.15-16.15
h/ndl	6	7,75	8	8
Treener	Karmel, Riin-Rosanna	Vita, Isabel	Isabel, Elis	Karmel

NB! Treeningute ajad võivad vajaduspõhiselt muutuda!

A GRUPP

	Supermini	Miniklass	Lasteklass	Noorteklass	Juuniorklass
	GISELLE	ROSEE	MIMOOS	ARIELLA	MINELLA
	ÕT	ÕT	ÕT	ÕT	ÕT
E		17.00-19.00	15.30-17.30	15.30-18.00	
T	18.30-20.00	16.15-18.15			16.45-20.00
K	18.00-19.30		16.00-18.30	17.00-20.15	16.00-18.30
N	18.30-20.00	16.15-18.15	15.30-18.30	15.30-17.30	16.30-19.30
R		14.00-16.30	15.00-17.00	15.00-17.30	16.00-19.00
L					10.00-13.30
P	17.30-19.30	16.00-18.00	14.30-17.30	13.30-16.15	
h/ndl	6	10,5	12,5	14	13,5
Treenerid	Pille-Riin, Elis	Karmel, Emili	Pille-Riin, Elis, Riin, Evelin	Riin, Vita	Teivi, Evelin

NB! Treeningute ajad võivad vajaduspõhiselt muutuda!

ILUVÕIMLEMINE

A ja B GRUPP

	Miniklass	laste-noorteklass	Noorte-juunioriklass	Juuniori-meistriklass
	STARLIGHT	2015-2010	2013-2009	2009 ja vanemad
	ÕT	ÕT	ÕT	ÕT
E	16.30-18.30	15.30-18.45	18.00-21.00	17.00-21.00
T	14.30-17.00	16.30-19.15	17.30-21.00	15.00-18.15
K	15.30-17.30	14.30-17.30	17.30-21.00	15.00-18.00
N		15.00-18.00	16.30-20.00	18.00-21.00

R	15.30-17.30	15.00-19.00	16.30-19.00	14.30-17.30
L		10.00-13.00	12.00-15.00	11.00-15.00
P	17.00-19.00			
Kokku (h/ndl)	11	17	19	21
Treenerid	Katrin	Kristiina, Katrin	Kristiina, Emili, Laurabell	Kristiina, Emili, Laurabell

NB! Treeningute ajad võivad vajaduspõhiselt muutuda!

SPORDIMEISTERLIKKUS – SM

A-GRUPP – rühmvõimlemine

	Meistriklass
	DIENTE
	SM
E	18-20.30
T	
K	18.30-21
N	17.30-21
R	17-19
L	
P	16.15-18
h/ndl	15
Treenerid	Riin, Vita

NB! Treeningute ajad võivad vajaduspõhiselt muutuda!