

Palokan ILO-uutiset

Palokan ilo, voimistelu ja liikunta ry
Uutiskirje Syyskuu 2017

Klikkaamalla pääset suoraan
uutiseen tai nettisivulle

Testaa kuntosi ja
huomaa kehitys

**Katso lasten
ryhmien vapaat
paikat**

Kurssit:
Bailamama9Months®
Pilates

Syyslomalla Freegym- ja
voimisteluleirit,
syysloman disco,
sekä sporttiviikonloppu
Diskoksen kanssa
tempuilla ja luistellen

**Terveysliikunnan
luentosarja**

Ensi kesänä valloitetaan Turku

GYMNAESTRADA-KENTTÄOHJELMIEN HARJOITUKSET ALKAVAT MARRASKUUSSA

www.palokanilo.fi





VOIMISTELUN SUOMI +
GYMNAESTRADA
TURKU 7.-10.6.2018



voimistelu.fi
gymnaestrada.fi

Lähde mukaan Palokan Ilon porukkaan valloittamaan Turku!

Kesän 2018 suurimmassa voimistelutapahtumassa voit olla mukana esiintymässä, jumppaamassa, katsomassa, kokemassa ja ennen kaikkea nauttimassa upeista näytöksistä.

Palokan Ilon on tarkoitus olla mukana isolla porukalla. Joukoissamme on mahdollisuus osallistua kenttäohjelmiin.

Seuran jäsenille maksuttomat harjoitukset alkavat marraskuun alussa 2017. Valitse sopiva ja tule mukaan iloiseen joukkoon!
Katso ohjelmien kuvaukset seuraavalta sivulta.



**Tule kuulemaan tapahtumasta
lisää Gymnaestrada infoon
tiistaina 26.9. klo 18:30 Keski-
Palokan koulun ruokalaan**

Lisätiedot ja alustava
ilmoittautuminen mukaan
www.palokanilo.fi.

Mukaan kenttänäytöksiin!



Tahdon tietää kaiken (Perheliikunta)

Alle kouluikäiset yhdessä vanhemman kanssa Esityksen keskeinen teema on lapsen uteliaisuus, kokeilemisen halu sekä innokkuus selvittää maailman suuria salaisuuksia. Leikinomaisuus ja mielikuvitus ovatkin avainasemassa tässä esityksessä. **HARJOITUKSET** to klo 18:30-19:30 Jokelan koulu

#oonhyväjustnäin (yli 12-vuotiaille)

Vauhdikas ja energinen tanssin kenttänäytös sosiaalisen median pyörteissä. Esitys peräänkuuluttaa aitoutta, itsevarmuutta sekä luonnollisuutta. Se on samalla myös kannanotto some-kiusaamista vastaan. Koreografiassa yhdistellään katutansseja ja jazztanssia. Esityksessä korostuu lämmin yhteishenki, hyvä meininki ja yhdessä tekemisen ilo. **HARJOITUKSET** su klo 14:30-15:30 Jokelan koululla

Salaperäinen labyrintti (n.6-13v.)

Vauhtia ja veikeitä liikkeitä, voimistelun taitoa, mystiikkaa ja mukaansatempaavia rytmejä. Tule siis mukaan kanssamme salaperäisen labyrintin uumeniin. Tehdään yhdessä yllätyksiä täynnä oleva labyrintti. **HARJOITUKSET** su klo 13:30-14:30 Jokelan koululla

Energian ympäröimä (aikuisille ja vähintään yläkouluikäisille)

Voimistelun energia valloittaa modernilla tavalla, kun tanssillisen voimistelun ohjelma valtaa Turun stadionin. Esitys on täynnä vauhtia, voimaa sekä voimistelun virtaavuutta, vahvoja tunteita unohtamatta. Liikekieli kiteytyy vartalon liikkeisiin, laajoihin liikeratoihin sekä vauhdikkaisiin hyppyihin ja siirtymisiin. **HARJOITUKSET** su klo 15:30-16:30 Jokelan koululla

Arjen ylistys (60+)

Arjen ylistys pitää sisällään reipasta kävelyä, mutta on yleisilmeeltään kuitenkin rauhallisempaa liikuntaa. Musiikki puolestaan on mukaansatempaavaa, iloista marssia sekä tangoa ja iskelmä. **HARJOITUKSET** ma klo 15:30-16:30 Palokan liikuntahalli





PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.



**Sporttiviikonloppu:
Luistele, voimistele,
temppeuille!**

Maksuttomat tutustumiset
alle kouluikäisille ja
alakoululaisille perheineen.

**Voimistelulajeja, trampaa, Freegymiä,
tanssia, palloilua**

Lauantaina 21.10 Keski-Palokan koulun
liikuntahallissa klo 10.30-12

**Luistelukoulu, mukavassa porukassa
luistelun alkeita pelien ja leikkien avulla.**

Sunnuntaina 22.10 LähiTapiola areenan
minijäällä Klo 12.30-13.30

Loppukauden
lasten ryhmät
nyt vain

45€

Lisäksi kaikille
jäsenille
maksuton koko
perheen
Supertempurata
lauantaisin
Keski-Palokassa
klo 10-11.

Loppukausi
nyt vain

70€

Luistelukoulu
sunnuntaisin
LähiTapiola
areenan
minijäällä klo
12.30-13.30

Katso kalenterista
vapaat paikat lasten
ja nuorten ryhmissä ja
Ilmoittaudu mukaan.
palokanilo.fi

Lisätiedot ja
ilmoittautuminen
diskos.fi

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.



Suosittu syyslomaleirit 6-13-vuotiaille tulevat taas!

Tanssi- ja voimisteluleiri
16.-18.10.

Välinekokeiluja,
Akrobatiaa, eri
tanssilajeja jne.

FreeGym-leiri
18.-20.10.

Parkouria, trampaa
pelejä, leikkejä jne.

Jäsenhinnat:

Yksi leiri 89 €
Koko viikko 140 €
Molemmat leirit
sis. kaikkina
leiripäivinä
ruokailun, sekä
ilmaisen pääsyn
syyslomadiscoon.

ILMOITTAUDU MUKAAN!

Palokanilo.fi

PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.

syysloman DISCO

Ke 18.10. klo 18-20
Keski-Palokan liikuntahallilla
6-13-vuotiaille

Luvassa mm.

- Limbokisaa
- Tramppatempukisa
- Villemmät tanssimuovit palkitaan

Hinta 2 €, ILOn syysloma
leiriläiset maksutta

Paikalla kioski, varaathan hiukan käteistä!

Järjestäjä Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry



Aikuisten liikunta



Aikuisten kalenteri Syksy 2017

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
14.30-15.30 <u>*Seniortanssi</u> LH	8.30-9.30 <u>*Vire</u> LH	16.30-17.30 <u>*Tanssikunto</u> Priimus	17.00-17.45 <u>Zumba®</u> Jokela	10.30-11.15 <u>*Ryhti</u> LH	10.00-11.00 <u>*Super-tempurata</u> kaiken ikäisille KP	15.30-16.30 <u>*Energian ympäröimänä</u> Gymnaestrada-treeni (alk. 11/17) Jokela
15.30-16.30 <u>*Arjen ylistys</u> Gymnaestrada-treeni (alk. 11/17) LH	16.15-17.15 <u>Lihaskunto</u> Priimus	17.30-18.30 <u>Pumppi</u> LH	17.45-18.30 <u>Kahvakuula</u> Jokela	11.15-11.45 <u>*Rauha</u> LH	10-18 Kirrin Muuvin <u>Kuntosali</u> käytössä	17.30-18.15 <u>Lavis®</u> K-P
*16.30-17.30 <u>Kehonhuolto</u> Viitaniemi, Jao (11.9.-2.10. Priimus)	16.00-17.00 <u>Katutanssi</u> PK Maksuton Nuorten veturin tunti 13-19-v.	18.00-19.00 <u>*Lavis®</u> Senja-kortteli Kortepohja	18-19.30 <u>Sydän tekee hyvää-ryhmä</u>	15-18 <u>Luhtisen Kuntosali</u>	17-18 <u>*Lavis®</u> Tepika	18.15-19.00 <u>Voima</u> K-P
18-18.45 <u>Hit!</u> Mankola	17.00-18.00 <u>Kunto</u> PK	19.00-20.00 <u>DanceFit</u> K-P	18.30-19.30 <u>4 vk kurssit:</u> Kunnon kamppailu Bailamama9 Months® jne Jokela	17.15-18.15 <u>*Shindo</u> Luhtinen		19.00-20.00 <u>Lattari-ryhmä</u> <u>Ba'ILLO Latino</u> K-P
18.45-19.30 <u>*Balanssi</u> Mankola	19.00 <u>*Kimppa-lenkki</u>	20.00-21.00 <u>Pelimiehet</u> K-P		18.30-19.30 <u>Pihasyke</u> Luhtisen puisto	Värikoodit: Hengitys- ja verenkiertoelimistö Lihaskunto ja vartalonhallinta Lihaskunto ja hengitys- ja verenkiertoelimistö Kehonhuolto ja liikkuvuus	



- Muutokset mahdollisia, katso www.palokanilo.fi.
- Syyskausi 4.9.2017 - 7.1.2018. Loma-aikoina poikkeuskalenterit, mutta jumppaa on jokaisella viikolla.
- Tähdellä * merkityille tunneille lkiliike-kortilla (65€).
- Rajaton kortti 130/115€, sarjakortit 10 krt 65€ ja 15 krt 90€, kertamaksu 8€.
- Kiinteiden ryhmien ja kurssien maksuista rajattomalla kortilla -30%.
- Kimppalenkille ja Gymnaestrada-treeneihin sekä Supertempuradalle pelkällä jäsenmaksulla (10€/v.2017).
- Pelimiehet 4€/kerta, 45€/koko kausi tai rajaton kortti.
- Ei erillisiä paikkavaroituksia, tupsahdat vaan tunnille! Mukaan sisäkengät, juomapullo ja jumppa-alusta.
- Paikkalyhenteet: LH=Palokan liikuntahalli, K-P= Keski-Palokan koulun liikuntahalli, PK=Palokan koulu

Nyt lisää tietoa terveydestä, ravinnosta,
liikunnasta ja palautumisesta

Terveysliikunnan luentosarja

28.9. Sydänterveyttä liikkumalla

19.10. Levon merkitys,
Ohjeet ruokapäiväkirjan ja
liikuntapäiväkirjan pitämiseen

23.11. Liikunta ja ravitsemus

14.12. Sisältö toiveiden mukaan.

Luentoja ja keskustelujen
vetäjä: Sanna Tulokas

Paikka: Palokan ilon
toimisto (Saarijärventie 58,
Keski-Palokan vanha
puukoulu)

Aika: klo 18-19.30

Luennot ovat maksuttomia
voimassa olevalla
jumppakortilla.
Ilmoita kuitenkin tulostasi
toimisto@palokanilo tai
045-6396553.



PIHASYKE

<http://palokanilo.fi/>

Perjantaisin klo 18.30 - 19.30
Luhtisen Puisto, Luhtisentie 6

PIHASYKE-KAUSI 3kk

20€ + vuoden 2017 jäsenmaksu 10€

- sisältää alku- ja lopputestaukset, joista näet oman kehityksesi kolmen kuukauden ajalta.
- tunneille mukaan myös rajattomalla- ja sarjakortilla. Kuntotestaus 10€

**ALKUTESTAUS
PERJANTAINA 6.10.2017
KLO 17.00
PALOKAN LIIKUNTAHALLI**

Ilmoittautuminen ja kyselyt viim. 3.10.2017 mennessä
Sirpa Sormunen: paivikkisor@gmail.com



Hei!

Opiskelen Liikunnan ammattitutkintoa ja suoritan harjoittelua Palokan ILO:ssa.

Liikuntaan ohjaamisen näyttönä minulla on ohjattavana PIHASYKE tunti, joka näkyy Palokan ILO:n aikuisten tuntiohjelmissa. Tarvitsen tunnille ryhmän iloisia liikkujia!

Ennen alkutestausta ryhmä jo pyörii, joten tule tutustumaan ja ihastumaan ulkona tehtävään monipuoliseen liikunta-harjoitteluun!

Nöytön osaan kuuluu mm. monipuolinen tuntuuennittelu, ryhmän toiveiden huomioiminen, oman ryhmän ohjaaminen, mahoton tsemppaaminen ja ryhmän kehityksen seuraaminen.

SINUN osasi on liikkua ohjatusti, nostaa fyysistä kuntoa, saada raitista ilmaa ja tavata samanhenkisiä ihmisiä.

MEIDÄN osa on pitää hauskaa, lisätä henkistä hyvinvointia ja saada onnistumisen tunteita!

**RYHMÄSSÄ ON VOIMAA, JOTEN
TULE MUKAAN LIIKKUMAAN!**

Terveisin Sirpa

Testaa kuntosi!

Kuntotestaukset Palokan liikuntahallilla ja rantatiellä pe 6.10. klo 17.00

Sis. Kävelytestin, sekä lihaskunto- ja liikkuvuustestit.
Mukaan säänmukaiset ulkoliikuntavaatteet sekä sisäliikuntavarusteet. Testit uusitaan 3kk kuluttua.
Jäsenhintaa 10€.

Nyt mahdollisuus osallistua myös Sydänliiton testauksiin 27.9.

Testeinä kokonaiskolesteroli, verenpaine + pulssi,
vyötärön ympärys ja riskipistearviointi.
Hinta 17€/Syke-ryhmään osallistuvilla 10€.

sydän
Tekee hyvää.

Ilmoittautuminen sähköpostilla tai puhelimitse
mirva@palokanilo.fi / 045-6396553

BAILAMAMA®

SQUEEZES WOMEN INTO SHAPE



Bailamama 9Months on turvallinen ryhmäliikuntatunti raskaana oleville ja synnytyksestä palautuville naisille. Tunnilla pääset valmentautumaan synnytykseen aivan uudella ja ainutlaatuisella tavalla.

Tunnilla treenataan lihaksia, jotka joutuvat raskausaikana ja synnytyksessä kovalle rasitukselle. Erityisesti lantionpohjalihastreeni on tärkeässä osassa Bailamama 9Months -tuntia. Hyvässä kunnossa olevat lantionpohjalihakset helpottaa raskausaikaasi, synnytystä, sekä synnytyksestä palautumista. Helpot askelsarjat ja yhdessä liikkumisen ilo ylläpitää kuntoasi koko raskauden ajan.

Kurssi torstaisin Jokelan koululla klo 18.30-19.30
lokakuussa 2017. Hinta 39€+jäsenmaksu 10€/ v.2017.

[Ilmoittaudu mukaan!](#)

Pilates alkeiskurssi 29.10.-10.12.2017

Pilates on Joseph Pilateksen 1900-luvulla kehittämä kehonhallintamenetelmä, joka on yhdistelmä länsimaisen voimistelun ja esittävän tanssin (baletti, nykytanssi) tekniikoista. Pilates vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, parantaa ryhtiä ja hengitystekniikkaa sekä opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein. Liikkeet tehdään pääasiassa seisten ja lattialla, mutta menetelmä sopii niin liikuntaa aloitteleville kuin huippu-urheilijoillekin. Erityisesti menetelmää voin suositella tuki- ja liikuntaelinongelmallisille ja istumatyöläisille. Pilates on myös hyvä kuntoutusmenetelmä erilaisten vammojen ja leikkausten jälkeen. Pilateksen positiiviset vaikutukset huomaat jo ensimmäisen tunnin jälkeen ja menetelmää voit hyödyntää osana arkeasi.

Alkeiskurssilla perehdytään vaihteittain pilateksen perusteisiin. Kurssin tavoitteena on antaa kurssilaiselle eväät omaharjoitteluun sekä mahdollisuudet jatkaa vaativampiin harjoitteisiin. Alkeiskurssin jälkeen osaat myös hyödyntää pilatesta liikkuessasi ja staattisissa asennoissa niin työssä kuin vapaa-ajalla. Kurssilla huomioidaan eritasoiset liikkujat, joten voit huoletta tulla mukaan.

Jos Sinulla on kysyttävää kurssin tarkemmasta sisällöstä tai pohdit osallistumistasi, voit ottaa yhteyttä minuun sähköpostitse.

Ohjaaja, fysioterapeutti Sanna Vuorinen
sannamajjavuorinen@gmail.com

Ilmoittaudu 20.10. mennessä [tästä!](#)

Mankolassa
sunnuntaisin
klo 18.45-19.45.
Hinta jäsenille
69€.
Rajattomalla
kortilla -30%.

ILO liikuttaa ikäihmisiä

Ma **Senioritanssi** klo 14.30-15.30 Palokan liikuntahallilla

Gymnaestrada-Arjen ylistys-ohjelma

yli 60-vuotiaille. Harjoitukset klo 15.30-16.30 Palokan liikuntahallilla (alk. 11/17)

Balanssi klo 18.45-19.30 Mankolassa



Ti **Vire** klo 8.30-9.30 Palokan liikuntahallilla

Kimppalenkki klo 19, lähtö Jokelan koululta tai sop. mukaan

Ke **Lavis®** senioreille klo 18-19 Senja-korttelissa Kortepohjassa

Pe **AamuRyhti** klo 10.30-11.15 Palokan liikuntahallilla

Rauha klo 11.15-12 Palokan liikuntahallilla

Kuntosalivuoro klo 15-18 Luhtisen päiväkeskuksella

Shindo klo 17-18 Luhtisen päiväkeskuksella



Ikiliike-kortti on voimassa 7.1.2018 asti ja sillä voi jumpata kaikilla ikiliike-tunneilla. Yli 75-vuotiaille vain jäsenmaksu 10€/vuosi 2017.



www.palokanilo.fi

Ikiliike-
kortti
65€

(+ jäsenmaksu
2017 10€).

ILO liikuttaa ikäihmisiä

Vanhustenviikon kunniaksi
Luhtisen salissa
torstaina 5.10. klo 13:00



Hauskaa lavatanssijumppaa, jossa et
tarvitse paria. Vapaa pääsy.

Tervetuloa kokeilemaan!

palokanilo.fi

JYVÄSKYLÄ



Liity ILOn tiimiin!

ILO
INNOSTU
LIIKU
ONNISTU!

Haluatko touhuta iloisessa porukassa?

Saada energiaa yhdessä tekemisestä? Löytää uusia ystäviä?

Tule mukaan Iloa tapahtumatiimiin!

Ilmoittaudu mukaan sähköpostilla toimisto@palokanilo.fi tai puhelimitse 045-6396553.

Miten Sinä haluaisit olla mukana?



Ilmoittaudu mukaan!

Seuraa meitä myös somessa.
Jaa tapahtumia, tykkää ja keskustele!

