

Palokan ILO-uutiset

Palokan ilo, voimistelu ja liikunta ry
Uutiskirje elokuu 2018

Klikkaamalla pääset suoraan
uutiseen tai nettisivulle

Lapsille, nuorille ja
perheille

Tanssia
voimistelua
tempuilua
joogaa ..

Rytmistä voimistelua
Tanssillista voimistelua
Joukkuevoimistelua
Showtanssia

Aloita ILOinen
harrastus!

Ilmoittautuminen käynnissä

Aikuisille

rajattomalla kortilla yli
20 jumppaa viikossa!

Lisäksi erilaisia kursseja!

**Maksuton voimisteluviikko 36 aloitetaan
SyysStartilla 2.9. klo 16-19 Keski-Palokassa**
Startissa voit testata tulevan kauden uutuuksia
ja hankit jumppakortit kätevästi!
Tervetuloa!



VOIMISTELUVIIKKO

Starttaa syys-hyvässä seurassa

Palokan Ilon aikuisten syyskausi 2.9.2018 - 6.1.2019

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kehonhuolto	9.00-10.00 *Ryhti ja Rauha Liikuntahalli	15.15-15.45 *Lavis Liikuntahalli	17.45-18.45 Powerstep Liikuntahalli 24.10. jälkeen 15.30-16.30	16.15-17.15 *Salitreeni Priimus	11.00-12.00 *Vire Liikuntahalli	10.00-11.00 *Super- tempu- rata Keski-Palokka	17.30-18.15 Zumba/ Dance Keski-Palokka
Lihaskunto	18.00-18.45 Army Mankola	15.45-16.30 *Syke Liikuntahalli	17.00-18.30 Kunto- nyrkkeily! Gradia	17.30-18.30 Kunto+ Kuula Jokela	15.00-18.00 *Kuntosali Luhtinen	17.30-18.30 Pumppi Liikuntahalli	18.15-19.00 Voima Keski-Palokka
Tehotreeni	18.45-19.30 Sixpack Mankola	16.15-17.20 Lihäs- kestävyys (rankka) Priimus	19.00-20.00 Aikuis- baletti Keski-Palokka	18.30-19.30 Pilates Jokela	17.00-18.00 Shindo Luhtinen		
Tanssitreeni	19.30-20.30 Miesten voima& huolto! Mankola	17.00-18.00 Kehon- painotreeni Palokan koulu	20.00-21.00 Pelimehet Keski-Palokka				

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Rajattomalla kortilla (130€/115€) kaikille kalenterin tunneille. Jumppaa niin paljon kuin jaksat.

! –tunneille erillinen ilmoittautuminen, muuten ilman paikkavarouksia.

* = Tähtitunneille myös Ikiliike-kortilla (65€)

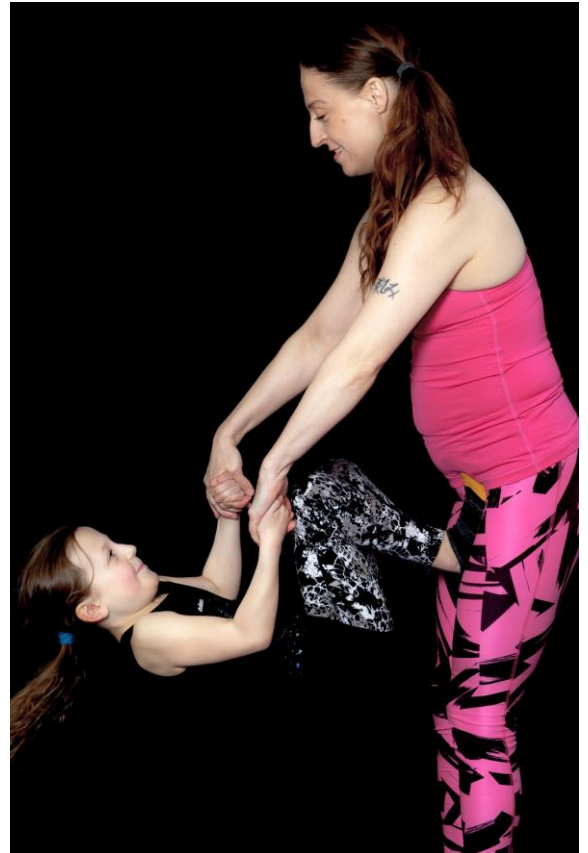
Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan nettisivuilla www.palokanilo.fi

Koko perhe liikkeelle! (Löydä vastaava palstajuttu myös Palokka-lehdestä)

Aurinko paistaa, mutta koululaisilla arki alkaa. Kalenterit alkavat täyttymään perheen harrastuksista ja nyt onkin aika ilmoittautua mukaan. Nettisivuilta löytyvällä hakukoneella voi hakea lapselle sopivaa ryhmää paikan, iän ja lajin mukaan. Koko perheen yhteinen harrastus on hauskaa ja säästää aikaa. Perheliikunnan vaihtoehtoja on tänä syksynä monia erilaisia. Jo nyt pyörii **supertempurata**, jossa lauantaiaamupäivisin rakennetaan koko perheelle sopiva tempurata ja siellä jokainen voi temppuilla omien taitojensa mukaan.

Nyt ja elokuun ajan torstaisin klo 19.30-20.30 pidetään [Pop up-naapurijumppaa](#) Elovanion puistossa. Sinne voi tulla treenailemaan vaikka koko perheen voimin ennen iltapesuja. Pop up-naapurijumppaa pidetään toivomusten ja ideoiden mukaan myös muissa puistoissa syksyn aikana.

Uutuustunti **Pehejooga** on aikuisen ja lapsen yhteinen tuokio sunnuntai-iltapäivisin. Perhejooga tarjoaa lapsille ja aikuisille mahdollisuuden harrastaa yhdessä: liikkua ja rentoutua ja vahvistaa keskinäistä vuorovaikutusta. Tunnilla tehdään hyväntuulisia harjoituksia, jotka vahvistavat luottamusta, keskittymiskykyä ja kehotietoisuutta. Oma joogatunti löytyy myös 3-8-vuotiaille lapsille. **Lasten joogassa** tutustutaan joogaliikkeisiin eli asanoihin tarinoiden ja leikin kautta.



Lasten jooga tuo vastapainoa kiireisen arjen keskelle, kehittää lapsen keskittymiskykyä, tukee myönteisen kehokuvan syntymistä ja tarjoaa lapselle kilpailu- ja suoritusvapaan harrastuksen. Tunnilla lapsella on tilaa olla oma itsensä, harjoitella rauhoittavaa hengitystä ja keskittymistä mutta myös purkaa energiaa liikkeen avulla. Vauvoille ja taaperoille on tarjolla **Mamajoogaa** yhdessä äidin kanssa. Tunnilla kehitetään turvallisesti äidin voimaa ja liikkuvuutta ja harjoittelu etenee lapsen ehdoilla. Vauvojen ryhmään voi osallistua kun vauva jaksaa kannatella päätään ja taaperoiden ryhmässä on jo enemmän vauhtia.

Todennäköisesti jokaiselle löytyy jotakin sopivaa Palokan Ilon syksyn kalenterista. Liikkua voi koko perheen voimin tai erikseen. Nyt oma jumppa löytyy myös **miehille** ja tukea elämäntapoihin saa **pienryhmävalmennuksesta**. Ei muuta kuin nettiin ja [ilmoittautumaan!](#)

Kerää naapurit mukaan ja
tule Elovainion puistoon

To 9.8. klo 19.30

Neljän kerran (á 50 min.)

PopUp Naapurijumpassa

kohotetaan lihaskuntoa ja

hapenottokykyä kehon omaa painoa hyödyntäen.

Ota juomapullo ja halutessasi jumppa-alusta mukaan!

POPUP

Naapurijumppa



Tule kävellen tai pyörällä,
ei paikoitustilaa. Nyt koko
Elovainio ja Nuutti yhdessä
kuntoa kohottamaan!

Loma on ohi, nyt yhdessä

Syyskuntoon!

Vetäjänä Mirva!

Hinta 5 e / kerta.

Maksu käteisellä

tai Smartum-seteleillä.

palokanilo.fi



PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.



Pienryhmävalmennus 3kk

Tule mukaan motivoivaan pienryhmään, ja ota ensimmäinen askel lähemmäs unelmiasi! Saavuta kokonaisvaltaisesti parempi olo- voi paremmin kuin koskaan. Opi puhtaammat ruokailutottumukset- energiaa ja jaksamista arkeen. Valmennus antaa sinulle pysyvät avaimet painonhallintaan. Jakson aikana karistat senttejä ja pääset eroon ongelmakohdistasi, sinun tavoitteita tukevien treeniohjelmien avustuksella. Saat myös avaimet pysyvään muutokseen.

PIENRYHMÄ SISÄLTÄÄ

- Alku- ja lopputestit + 4 yhteistreeniä/ tapaamista
- Ryhmän tuki+ suljettu watsapp ryhmä
- Kausisuunnitelma
- Ruokapäiväkirja analyysi + räätälöity ravinto-ohjelma
- Seuranta ja tuki valmennuksen ajaksi
- Ravintovalmennus
- Tavoitteita tukeva treeniohjelma
- Palokan Ilon ja Fitverstaan yhteisö
- ravinto- ja treeniohjelmat jatkoon



Fit
VERSTAS
Health Fitness Strength & Balance

Ryhmä starttaa vko 36, syyskuun alussa.

Pienryhmä toteutetaan Palokan Ilon ja [Fitverstaan Nitán](#) yhteistyönä.

Ryhmä sisältää alku- ja lopputestien lisäksi neljä tapaamista Nitán kanssa, jossa käsitellään aiheita liikunnasta, ravinnosta, palautumisesta, levosta, ja siitä miten tavoitteet saavutetaan. Tapaamisten jälkeen jatketaan treenaamaan porukalla ilon ryhmäliikuntatunneille.

Hinnat

Pelkkä valmennus 70€ (+ vuoden 2018 jäsenmaksu 15€)

Valmennus + rajaton kortti työssäkäyville 179€, ei työssä 164€. Jos rajaton kortti on jo hankittuna, pelkkä valmennus 49€ (Norm. rajaton 130€/115€)

Kässärikurssi

Oletko aina halunnut oppia seisomaan käsilläsi? Nyt se on mahdollista, olipa lähtötasosi mikä tahansa. Tällä kuuden viikon käsilläseisontakurssilla opit oikean tekniikan turvallisesti askel askeleelta. Tavoitteena on kehittää myös leuanvetotulostasi, olipa haaveesi sitten vetää yksi tai kymmen leukaa. Lisäksi saat kotitreeniohjelman, jolla voit harjoitella tekniikoita myös kotona.



Maanantaisin 3.9.-8.10.2018 klo 19.30-20.30 Mankolan koululla.

Ohjaajana [Nita Lehto](#)

Hinta 65€ (+ vuoden 2018 jäsenmaksu 15€) Rajattomalla kortilla -30%.

Ilmoittaudu viimeistään 27.8.2018. Paikkoja rajoitettu määrä.

Ba'LO Latino

Tavoitteellisempi lattariryhmä jatkuu syksyllä

Ba'LO Haluatko syventyä latinalaisten tanssien maailmaan ja tanssia rytmikkään musiikin tahtiin? Tansseina mm. Cha cha cha, Reggaeton, Salsa ja paljon muuta. Tavoitteellisesti harjoitteleva ryhmä latinalaisista tansseista kiinnostuneille. Tunneilla pureudutaan syvemmin tanssin tekniikkaan sekä rakennetaan laajempaa koreografiaa lisäten mukaan showelementtejä. Ryhmän kanssa pääsee halutessaan esiintymään seuran tapahtumiin. Ryhmä soveltuu jo jonkin verran tanssia harrastaneille.

[Ilmoittaudu tästä!](#)



Aika: sunnuntaisin klo 14.30-16.00

16.9. / 30.9. / 14.10. / 28.10. / 11.11. / 25.11. / 9.12.2018

Paikka: [Mankolan koulu](#)

Ohjaajana Kati Viitala

Hinta 79€ (+ vuoden 2018 jäsenmaksu 15€), Rajattomalla kortilla -30%.

Miesten voima ja huolto

Syyskuussa 2018 alkaa miesten oma tunti!

Miesten voima ja huolto-tunnilla treenataan leppoisasti, mutta hiki päässä. Huomiota kiinnitetään erityisesti keskivartalon hallintaan ja liikkuvuuden kehittämiseen pikkuhiljaa kauden edetessä. Ei vaikeita koreografioita, vaan simppeleitä, toiminnallista ja tehokasta liikettä. Teemoja ja tekniikoita toivomusten mukaan.

Tunti sopii hyvin niin pelimiehille kuin sellaisille, joiden liikuntaharrastus on jäänyt viime aikoina vähemmälle.

Lisätiedot mirva@palokanilo.fi /
045-6396553.

[Ilmoittaudu mukaan!](#)



Miesten voima ja huolto
maanantaisin 3.9.-
17.12.2018 Mankolan
koululla klo 19.30-20.30.

Pelimiehet keskiviikkoisin
Keski-Palokassa klo 20-21.

Ryhmän perustamiseen on saatu KKI-hanketukea syksyille 2018.
Hinta: Rajattomalla kortilla tai 69€ (+vuoden 2018 jäsenmaksu 15€)
sisältää Miesten voima ja huolto-ryhmän sekä Pelimiehet.
Ohjaajana Iida Laatikainen



Kuntonyrkkeily

Kuntonyrkkeilykurssilla opit perustekniikat ja kohotat kuntoa hausalla, mutta hikiellä tavalla.

Ohjaajana Sirpa Sormunen

Kurssille erillinen ilmoittautuminen, koska paikkamäärä on rajoitettu, mutta mukaan pääsee rajattomalla- tai sarjakortilla. Pelkkä kuntonyrkkeily ilman rajatonta korttia 79€ (+vuoden 2018 jäsenmaksu 15€)

Zumba

Tavoitteellisen Zumba-kurssin koreografiat kokoaa yhteen menevimmat muovit ja kuumimmat biisit, kautta aikojen, käymme läpi kurssin alussa myös Zumban perusaskeleet kurssilla käytettävistä tanssilajeista, jotta pääset helposti mukaan. Yhdessä päästään myös esiintymään kurssin lopulla, Showtyyliin!



Joka toinen sunnuntai klo 14.30-16 Mankolan koululla.
Tunti vuorottelee Ba'LO Latino-ryhmän kanssa.
Ohjaajana Mari Korhonen

Mukaan rajattomalla kortilla, mutta ryhmään erillinen ilmoittautuminen.
Pelkkä Zumba-kurssi ilman rajatonta korttia 79€ (+vuoden 2018 jäsenmaksu 15€).

BALETTIRYHMÄ

7-15-vuotiaille

Lauantaisin 8.9. alkaen klo 16-17 Jokelan koulu

Ryhmässä harjoitellaan baletin perusteita. Sopii hyvin myös voimistelu- ja tanssilajien tueksi puhtaisiin suoritustekniikoihin.

Ryhmän on mahdollista tehdä esitys seuran kevät- ja joulunäytökseen. Ryhmä kokoontuu 14 kertaa, syyslomalla ei harjoitusta.

Ohjaaja Nea Rantala

PALOKAN ILO
Voimistelu ja Liikunta ry.



ketteryyttä



liikkuvuutta

temppeja



nopeutta

tasapainoa



Telinevoimistelua alakouluikäisille

Sunnuntaisin Keski-Palokan koululla
Telinevoimistelu 1 (7-9v.) klo 16:30-17:30
Telinevoimistelu 2 (yli 10v.) klo 15:30-16:30

[Ilmoittaudu nyt mukaan! palokanilo.fi](https://www.palokanilo.fi)

PALOKAN ILO

Dance Gym

5-6v.

Ti klo 16:30-17:15
Haukkamäen päiväkoti

7-9v.

Ke klo 16:45-17:45
Jokelan koulu

10-12v.

Ti klo 18:45-19:45
Haukkamäen päiväkoti

12-15v.

Su klo 15:30-16:30
Jokelan koulu

Hip-hop
Show
Nykytanssi
Lyricaljazz...

Dance Gym

-tunnin aikana pääset tanssimaan tämän hetken kuumimpien hittien tahtiin! DanceGym -tunnilla kehitty kordinaatio, rytmitaju sekä liikkuvuus. Tuntiin sisältyy myös voimistelua, kuten akrobatiaa.

Tule sinäkin kokeilemaan seuramme omaa lajia tarjolla vain Palokan Ilolla!

**Koko
syksy**

89 €

+ jäsenmaksu 15 €/vuosi

Ilmoittaudu mukaan:

palokanilo.fi

tai marika@palokanilo.fi

PALOKAN ILO



Mukaan rytmiseen voimisteluun!

Harrasta ILOiten ja kilpaile ILOlla

Harrasteryhmät

Rytminen 1 (6-8v.)

Rytminen 2 (9-12v.)

Harrastekilparyhmät

Idella (12-10-synt.) 2krt/vk

Idefia (07-03-synt.) 3krt/vk

Iona (10-07-synt.) 4krt/vk

Kilparyhmät

Ilona (13-11-synt.) 2-3krt/vk

Team ILO (edustusryhmä)

*Kysy lisää ja sovi oma kokeilutreeni
oona@palokanilo.fi*



Tanssia, joukkuevoimistelua vai tanssillista voimistelua?

Showtanssiryhmä Pivot 10-15v.

Tanssillista voimistelua

Cimonella 13-11-synt.

Fenella 7-10v.

Firella 9-11v.

Felice 16-19v.

Fiona yli 18v.

Felinda n. 25-45v.

*Kysy lisää ja sovi kokeilukerta
oona@palokanilo.fi*

*Joukkuevoimistelua
Cimonella 13-11-synt.
Caramella 10-09-synt.
Celia 03-05-synt.*

