

Palokan ILO-uutiset

Palokan ilo, voimistelu ja liikunta ry
Uutiskirje tammikuu 2019

Hiihtolomalla lapset leirille

Kevään kurssit

Kiltatoiminnasta uusia ystäviä



TALVILOMALEIRI KOULULAISILLE

Ohjelmassa mm.
DanceGymiä (tanssia,
voimistelua, akrobatiaa)
sekä **Freegym**iä
(temppuja, kiipeilyä,
parkouria)

Hinta 120 €
sis. lämpimän ruoan
kaikkina leiripäivinä.

TALVILOMALLA LEIREILLÄÄN!

25.-27.2.
klo 9-15
Keski-Palokan
koulun liikuntahalli

Ilmoittaudu nyt mukaan! palokanilo.fi

**HUOM! kaksi lasten ja nuorten
harrasteryhmää yhteishintaan 140 €
(norm. 178 €)**

**Lapsen
ensimmäinen
ryhmä 89 €
ja seuraavat
51 €**



**Katso
ryhmien
vapaat
paikat**

Voguing

Nyt uutuustunti kurssina!

Voguing on mm. muotinäytöksistä tuttu naisellinen tanssilaji. Lajiin liittyy vahvasti esittäminen, asenne ja roolin ottaminen ja siinä keskitytään paljon käsien ja vartalon hallintaan. Liikkeet ovat helppoja, mutta erityisesti jalat ja keskivartalo saavat hyvän treenin. Tunnin jälkeen olo on naisellinen ja ryhdikäs.



Viehättävä uutuustanssi

Voguing

JOKELASSA LAUANTAISIN KLO 15-16

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

2.2.-13.4.2019 Lauantaisin klo 15-16 Jokelassa
Hinta 79€, Rajattomalla kortilla -30%=55,30€
Ohjaajana Elina Kunnela

[Ilmoittaudu mukaan!](#)

Hyvinvointivalmennus ILO VETO

Hyvinvointivalmennuksessa otetaan oma elämä haltuun! Säännöllisissä tapaamisissa tarkastellaan omaa arkea hyvinvoinnin näkökulmasta. Teemoina liikunta, ravinto, palautuminen ja lepo, ajankäyttö jne.

Ensimmäinen tapaaminen tiistaina 12.2.2019 klo 18.15 Palokan Ilon toimistolla.

Seuraavat tapaamiset viikoilla 7, 8, 10, 12, 14, 16 ja 18. Tarkemmat ajankohdat sovitaan yhdessä ryhmän kanssa.

Valmennus sisältä mm. yhteiset liikuntakerrat ja liikuntasuunnitelma, ravintosuositus, kehonkoostumusmittaus, kunto/liikkuvuustestaus, keskustelut, tieto ja suunnitelma, VETO-Whatsapp-ryhmä, jossa jatkuva ryhmän tuki.

ILO-VETO-ryhmässä arvioidaan lähtötilanne, asetetaan tavoitteet ja tehdään suunnitelma niiden toteuttamiseksi. Mitä rakastat?

Mitä haluat? Mitä siihen vaaditaan? Onko tavoitteesi kiinteytyä ja pudottaa muutama kilo painoa? Haluatko nukkua ja palautua paremmin? Jaksaa arkea ja innostua uudesta? Syödä paremmin ja saada muutoksen tukea? Miten Sinä täydennät laueen "I love to....."?



ILO-
VE-
TO

3KK HYVINVOINTIVALMENNUS, JOKA
VETÄISEE SINUT KOHTI TAVOITTEITASI.
LYÖ VAIKKA VETOA...

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Ilmoittaudu mukaan ja lyö vaikka vetoa tulevasta muutoksesta!
Hinta 120€, Rajattomalla kortilla -30%=84€
Valmentajana Iida Laatikainen

Ilmoittaudu mukaan!

Yinjooga

Yinjooga on rauhalliseen tahtiin etenevä, syvästi rentouttava harjoitus, jossa jokaiseen asanaan rauhoitutaan noin 3-8 minuuttin ajaksi. Viipyilevät, rennolla keholla tehtävät asanat auttavat lihaskalvoja toimimaan paremmin. Asanat auttavat heräilemään, uudistumaan ja vilkastuttamaan kehon aineenvaihduntaa.

Lihaskalvot ulottuvat ympäri kehoamme, ja niiden ollessa avoimia, liikkuvia sekä elastisia, lihakset saavat käyttöönsä parhaan potentiaalin voimastaan ja liikkuvuudestaan. Näin myös sisäelimillä on tilaa toimia ja nivelet liikkuvat pehmeästi. Tämä hidastempoinen, meditatiivinen harjoitus on hyödyllinen vastapaino kiireiselle arjellemme. Yintunnilla hermostomme asettuu levon tilaan ja harjoituksella on stressiä alentava vaikutus. Yinjooga voi parantaa ruuansulatusta, immuניתettä, unenlaatua sekä tasata hormoneja ja verenpainetta.

Yinjooga opettaa läsnäoloa auttaa ymmärtämään läsnäolon arvoa. Verkkaisen tahdin ansiosta on usein helpompi kuulla kehon viestejä kuin nopeampitempoisella tunnilla, kun on aikaa ja tilaa kuulla. Tällä tunnilla on kerrankin luvan kanssa tehdä vähän vähemmän.



Rentouttava, avaava ja uudistava

Yinjooga

MANKOLASSA MAANANTAISIN KLO 19.30-20.30

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Hinta 79€, rajattomalla kortilla -30%= 55,30€
Ohjaajana Heidi Lehtonen

[Ilmoittaudu mukaan!](#)

Mamajooga

Mamajooga vauvan tai taaperon kanssa
Tunnilla etenemme lapsen ehdoilla (syöttö yms.) Tunti alkaa alkupiirillä ja liikkeellä lasten kanssa. Keskitymme tunneilla selkää ja hartioita avaaviin liikkeisiin, sekä erityisesti lantiopohjalihasten vahvistamiseen synnytyksen jälkeen. Käytämme lasta painona kehoa vahvistavissa liikkeissä. Lopuksi rauhoitutaan loruhetkeen- ja liikkeisiin. Isommat sisarukset voivat olla mukana tunneilla.

Hinta 98€

Rajattomalla kortilla -30% . Ilmoittaudu vanhemman nimellä ja valitse ensin rajaton kevät 2019 niin saat alehinnan 68,60€.

Palokan liikuntahallilla klo 11-12

Ohjaaja Heidi Teppola

[Ilmoittaudu mukaan!](#)



Mamajooga

LAPSEN KANSSA MAANANTAISIN
PALOKAN LIIKUNTAHALILLA KLO 11-12

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Uskollisuuden Kilta

Killan tarkoituksena on koota seuran jäsenet ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi ryhmäksi. Uskollisuuden Killassa tofeutetaan perinteistä kiltta-ajatuista sovellettuna Voimisteluliiton arvoihin ja toimintaan. Killan toimintamuotoja ovat esim. liikunta, tapaamiset, retket ja esitelmät. Kiltalaisille järjestetään toimintaa myös alueellisesti ja valtakunnallisesti.

Palokan llo, voimistelu ja liikunta ry:n Kilta on perustettu keväällä 2016 ja mukaan toimintaan voi tulla milloin tahansa.

Kiltaan voi liittyä 25 vuotta täyttänyt ja 5 vuotta Voimisteluliiton seuraan kuulunut henkilö. Kilta on osa pääseuraa, mutta sillä on oma johtokunta.

Lue tästä uusin [Kiltatiedote](#). Killan toimintaa voi seurata myös [nettisivuillamme](#).

Tulevat tapahtumat

ti 5.3. Hiihtopäivä Tyypälänjärvellä, lähtö klo 11.00 vanhan Tyypälän koulun alueelta.

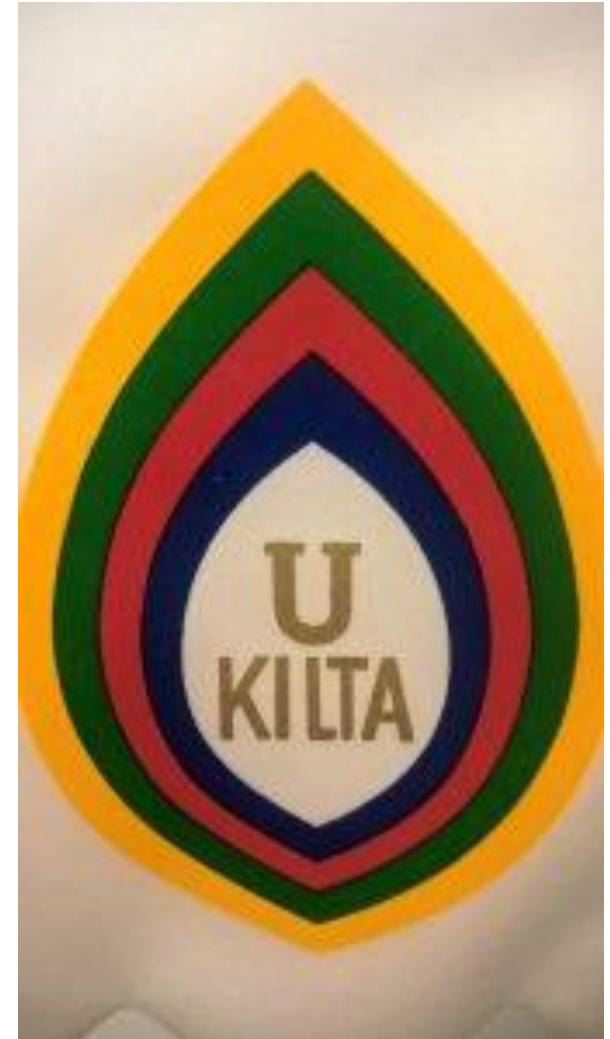
ti 21.5. Luontoretkeä Jääskelän tilalle

Lisätietoja

m-l.poutiainen@elisanet.fi tai

mirva@palokanilo.fi

045-6396553



Haluatko mukaan kulisseihin tekemään upeita tapahtumia?

Palokan Ilo on saanut kunnian järjestää valtakunnallisen Lumo - tapahtuman keväällä 2019. Tule mukaan tekemään tapahtumia!

Tapahtumien järjestämisestä saat upeita kokemuksia, pääset näkemään isojen tapahtumien järjestelyorganisaation toimintaa sekä halutessasi saat todistuksen mukana olosta, jonka voit lisätä CV:seesi!

Kaikki apu otetaan ilomielin vastaan, luodaan yhdessä upeat tapahtumat! Valitse itsellesi sopiva homma ja hurmion voimistelusta ja tanssista.

Lisätiedot marika@palokanilo.fi, 050-3826063

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.



Voimistelun ja tanssin

Lumo

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

FINAALI
27.-28.4.2019

Jyväskylän
Monitoimitalo

