

Toimintakertomus 2018

Yleistä	2
2. Seuratoimijat	2
2.1. Johtokunta	2
2.2. Päätoimiset työntekijät	3
2.3. Tuntiohjaajat ja valmentajat	3
2.4. Uskollisuuden Kilta	3
2.5. Joukkueenjohtajat	4
2.6. Opiskelijat	4
3. Toiminta	4
3.1. Lasten ja nuorten harrasteliikunta	4
3.2. Kilpatoiminta	5
3.3. Aikuisten kuntoliikunta	5
3.4. Tapahtumat	6
4. Koulutus	7
5. Viestintä ja markkinointi	8
6. Yhteistyö	8
7. Toimintaympäristö	9
7.1. Tilat, välineet ja laitteet	9
8. Talous	9
9. Yhteenveto	10
LIITE 1, Koulutukset	11
LIITE 2 Tunnit ja ohjaajat	13
LIITE 3 Kiltalaisten tapahtumat 2018	20
LIITE 4 Aikuisliikunnan jumppakalenterit	22

1. Yleistä

”Yhdistyksen tarkoituksena on edistää jäsenistönsä keskuudessa liikuntaharrastusta siten, että mahdollisimman moni voisi harrastaa monipuolisesti liikuntaa ja voimistelua eri toiminta- ja tavoitetasoilla.”

Suomen Voimisteluliiton toimintaperiaatteita noudattaen seura pyrkii tuomaan monipuolista liikuntaa alueellamme tunnetuksi, arvostetuksi ja harrastetuksi.

Vuosi 2018 oli Palokan Ilon ensimmäinen kokonainen toimintavuosi uudella nimellä. Vuosi oli suurten tapahtumien, yhteistyön, aktiivisen perustoiminnan ja arvojen kirkastamisen vuosi. Seurajohdossa tapahtui vaihdoksia ja päätoimisten työntekijöiden tehtävänkuvia päivitettiin ja tarkastettiin. Työaika pystyttiin lisäämään työtehtävien määrää vastaavalle tasolle.

Jäsenmäärä pysyi edellisen vuoden tapaan reilussa tuhannessa jäsenessä (1092), joista 0-6-vuotiaita oli 301, joista tyttöjä 272 ja poikia 31. 7-12-vuotiaita oli 268, joista tyttöjä 239 ja poikia 29. 13-18-vuotiaita jäseniä oli 48 ja yli 19-vuotiaita 475, joista naisia 441 ja miehiä 34.

Seura kuuluu jäsenenä Suomen Voimisteluliittoon, sekä Keski-Suomen liikunta ry:een.

Johtokunta kokoontui vuoden 2018 aikana 12 kertaa ja yhdistys kutsuttiin koolle sääntömääräisiin kevät- ja syyskokouksiin, sekä kahteen ylimääräiseen kokoukseen.

2. Seuratoimijat

2.1. Johtokunta

Johtokunta 2018

Katariina Tarhanen, puheenjohtaja 1.1.-3.4.

Hannele Anetjärvi-Villanen, varapuheenjohtaja, puheenjohtaja 4.4.-8.5.

Kirsikka Honkonen puheenjohtaja 8.5.-

Heidi Soini, sihteeri 1.1.-11.6.

Iida Laatikainen, sihteeri 12.6.-31.1.

Sanna Vuorinen 1.1.-1.5.2018

Iiris Asunmaa, rahastonhoitaja työsuojeluvastaava 1.1.-4.4.2018

Sirpa Mikkonen, rahastonhoitaja varajäsen, rahastonhoitaja 8.5.-1.12.

Saila Hannonen varajäsen 1.1.-7.5., varsinainen jäsen 8.5.-

Merja Huovelin 8.5.-2.11.

2.2. Päätoimiset työntekijät

Toiminnanjohtaja (1.8. alkaen seuratoiminnanjohtaja) Mirva Martikainen vastasi aikuisliikunnasta, markkinoinnista, yhteistyöstä. Työaika sisälsi seuratoiminnan organisointia sekä ohjausta. 1.1.-31.7. työaika 30h/vko ja 1.8. alkaen 37,5h/vko.

Valmennus- ja talousjohtaja (1.8. alkaen seuratoiminnanjohtaja) Marika Virtanen vastasi seuran taloudesta sekä lasten ja nuorten harrasteliikunnasta, että kilpa- ja valmennustoiminnasta. Työaika 28h/vko ja 1.8. alkaen 37,5h/vko.

Valmennuspäällikkö Oona Mäkikalli toimi valmentajana ja koordinoi osittain valmennustoimintaa. Työaika 34h/vko, 1.8. alkaen 37,5h/vko.

Päätoiminen ohjaaja Aino Aineslahti ohjasi erilaisia lasten ja nuorten harrasteryhmiä kevätkaudella 2018 (18h/vko).

2.3. Tuntiohjaajat ja valmentajat

Seurassa toimi vuoden 2018 aikana päätoimisten lisäksi yhteensä yli 40 tuntiohjaajaa/valmentajaa ja apuohjaajaa. Lisäksi Pelimiehistä ja supertempuradalla toimi vapaaehtoisia vertaisohjaajia. Ohjaajista ja ryhmistä on koosteena erillisenä [Liite 2](#).

2.4. Uskollisuuden Kilta

Uskollisuuden Killan toiminta on ollut aktiivista ja mukana on vuonna 2018 ollut 18 kiltalaista. Säännöllisten kuukausittaisten tapaamisten lisäksi kiltalaiset ovat käyneet hiihtoretkellä, viettäneet teatteri-iltaa ja tehneet luontoretken Nyrölään sekä Jääskelään. Jääskelän retkellä mukana oli eräopasopiskelija, joka näyttötyönään ohjasi retken kiltalaisille.

Vuosi 2018 on ollut aktiivinen yhteistyön vuosi. Kiltalaiset ovat vierailleet Kuopiossa tervehtimässä Kuopion reippaan voimistelijoiden Kiltalaisia. Kuopilaiset kävivät vastavierailulla ja heidän kanssaan käytiin katsomassa esitys Päivänsäteet sekä yhteisellä lounaalla. Yhteistyössä Jnv:n killan kanssa käytiin retkellä Mäntässä kulttuuri- ja taidepolulla.

Seuran talkoissa kiltalaiset ovat olleet aktiivisesti mukana pitämässä kahviota, arpajaisia ja ruokailua.

Kolmen killan yhteistyöryhmä perustettiin suunnittelemaan Sydän-Suomen Uskollisuuden kiltalaisten virkityspäivää. [Liitteessä 3](#) on koottuna kaikki vuoden 2018 tapahtumat.

2.5. Joukkueenjohtajat

Kilpa- ja valmennusryhmien joukkueenjohtajan roolissa oli mukana lähemmäs 20 toimijaa. Joukkueenjohtajien välistä keskustelua ja seuran välittämää infoa jaettiin muutaman kerran kaudessa pidetyissä jojo-tapaamisissa, joita ohjasivat Marika Virtanen ja Oona Mäkikalli.

Joukkueenjohtajat koordinoivat joukkueiden talkoisiin osallistumisia, voimistelumaton imurointia ja osallistuivat joukkueiden omien taloussuunnitelmien ylläpitämiseen ja joukkueen kulujen tiedottamiseen perheille.

2.6. Opiskelijat

Seurassa on ollut vuoden aikana seitsemän harjoittelijaa suorittamassa opintojensa osa-alueita Gradiasta Jämsästä ja Jyväskylästä sekä Jyväskylän yliopistosta. Opintoihin liittyvinä kokonaisuuksina on toteuttu mm. kuntotestestejä, ryhmien ohjauksia sekä aikuisliikunnan palautekysely. Opiskelijat ovat olleet mukana myös seuratuon haussa, kirjanpidossa, laskutuksessa, tapahtumien järjestämisessä, kirjanpidossa ja muussa seuratyön arjessa.

3. Toiminta

3.1. Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Lasten ja nuorten harrasteryhmiä oli keväällä 2018 27 kpl ja syksyllä 26. [Liitteessä 2](#) on listaus viikottain kokoontuvista ryhmistä ja ohjaajista.

Syyslomaleiri pidettiin 15.-17.10.2018 ja lisätoimintana markkinointimielessä Discoja joululomalla tammikuussa ja talvilomalla. Liikunnallisia syntymäpäiviä järjestettiin lauantaisin. CP-yhdistyksen kanssa tehtiin yhteistyötä järjestämällä heidän perheilleen perheliikuntatapahtuma sekä kevätettä syyskaudella.

Kesällä ja syyskaudella perheliikuntaa oli tarjolla supertemppuradalla lauantaiaamupäivisin. Ryhmä oli vertaisohjattu ja sinne oli oma sarjakortti, jolla pääsi myös Pelimiehiin. Supertemppurata kuului myös aikuisten kortteihin ja mukaan pääsi koko perhe.

Yhteistyössä Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelujen kanssa toteutettiin LiikuntaVeturin tunti 7-12-vuotiaille nuorille oman aikuisen kanssa. Keväällä Freegym-haaste oli koko perheen temppu-ilua ja syksyllä tarjolla oli Perhepalloilua. Tunnit olivat maksuttomia ja sinne sai tulla ilman ilmoittautumista.

Myös LiikuntaLaturin tarjonnassa oli seuran järjestämä liikuntamahdollisuus. Aikuisliikunnan Zumba/Dance ja Voima olivat avoimia kaikille 13-19-vuotiaille.

Keski-Palokan koulun kanssa yhteistyössä järjestettiin Lasten Liike-kerhot, joihin saatiin Olympiakomitean rahoitusta 1200€. Maksuttomat Dance Gym-kerhot 1.-2.- ja 3.-6.-luokkalaisille pidettiin torstai-iltapäivisin ja niiden ilmoittautumiseen ja raportointiin käytettiin erityistä SuomiSport-nettisivustoa ja sovellusta.

Lapsilla oli mahdollisuus myös osallistua erilaisiin tapahtumiin ja näytöksiin. Ryhmiä esiintyi suurin joukoin mm. seuramme kevät- ja joulujuhlissa.

3.2. Kilpatoiminta

Vuoden 2018 aikana kilpailutoimintaa on pyritty kehittämään eteenpäin ja koordinoimaan kaikkia neljää lajia tasapuolisesti. Elokuussa valmennuspäällikön titteli vaihdettiin rytmisen voimistelun päävalmentajaksi, vastaamaan paremmin hänen työnkuvaansa.

Rytminen voimistelu

Rytmissä voimistelussa oli mukana keväällä neljä ryhmää Iona, Idefia, Ilona ja Idella. Syksyllä perustettiin seuran edustusryhmä Team ILO, johon kesän aikana järjestetyn valintatilaisuuden kautta valittiin mukaan 9 voimistelijaa. Voimistelijat osallistuivat aktiivisesti luokkanousu-, ikäkausi- ja välinekilpailuihin. Lisäksi Saga Jekunen valittiin vuodelle 2018 mukaan Voimisteluliiton minirinkiin.

Showtanssi

Showtanssissa Pivot esiintyi ja kilpaili muutaman kerran kaudessa lajin tapahtumissa. Syksyllä perustettiin toinen tanssiryhmä Plié.

Tanssillinen voimistelu

Tanssillisessa voimistelussa Felindat, Felice ja Firellat esiintyivät ja kilpailivat muutaman kerran kaudessa. Uutena ryhmänä syksyllä tanssilliseen voimisteluun siirtyi Fenella ryhmä, joka oli aiemmin mukana joukkuevoimistelussa. Ryhmä osallistui stara-tapahtumiin.

Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelussa oli mukana kaksi joukkuetta. Keväällä Fenella osallistui staroille ja Mindyt 12-14-vuotiaiden harrastesarjaan. Syksyllä Fenellan siirryttyä tanssilliseen voimisteluun halukkaille perustettiin 8-10-vuotiaiden kilparyhmä Caramella ja Mindyt vaihtoivat nimen Celiaksi.

3.3. Aikuisten kuntoliikunta

Palokan Ilo on tarjonnut ajan hengen mukaista, monipuolista ja laadukasta toimintaa viikoittain eri-ikäisille ja – kuntoisille aikuisille. Toimintaa järjestetään saatavilla olevien salivuorojen, ohjaajaresurssien ja jäsenten toiveiden mukaan.

Yhteistyössä Gradian kanssa toteutettiin jummat Viitaniemessä ja Priimuksella niin, että sekä seuramme aikuisliikkuajat, että Gradian henkilöstö pääsivät jumppaamaan samoille tunneille. Yhteistyön avulla saimme laajennettua jumppatarjontaa monipuolisemmaksi ja jaettua kustannuksia.

Yhteistyö mahdollisti myös kuntosaliharjoittelun Luhtisen palvelutalon tiloissa. Seura tarjosi liikuntatuokioita palvelutalon asiakkaille ja vastapalveluksena saimme oman salivuoron. Seuran Arjen ylistys-ohjelmaan Suomi Gymnaestradassa esiintyvä ryhmä kävi esiintymässä ja tanssittamassa myös Luhtisessa. Uuden yhteistyökumppanin, Jyväskylän kansalaisopiston kanssa perustettiin yhteinen Lavis-ryhmä lauantai-iltapäivään. Tunnille pääsivät mukaan molempien tahojen osallistujat ja ohjaaja- ja tilakulut jaettiin tasan. Opiston opettaja ohjasi puolet kerroista ja Ilon ohjaaja puolet.

Jumppaa oli tarjolla vuoden jokaisella viikolla. Jumppakalenterit löytyvät [liitteestä 4](#). Lomakausina oli poikkeuskalenteri, jolloin tunteja pidettiin supistetusti ohjaajien ja käytössä olevien tilojen mukaan. Kaikista muutoksista ilmoitettiin ILO-kalenterissa nettisivuilla, aikuisliikunnan omassa Facebook-ryhmässä, sekä tekstiviestiryhmään kuuluville jäsenille.

Monipuolisen ryhmäliikuntatarjonnan ja kuntosaliharjoittelun lisäksi aikuisliikkuajille on toteutettu myös erilaisia kursseja ja pienryhmätoimintaa, sekä henkilökohtaista ohjausta. Juoksukoulu, latinotanssiryhmä Ba'Ilo Latino ja Pilates-kurssit ovat tavoittaneet sopivan määrän osallistujia. Ba'Ilo on jatkunut jo useamman kauden ajan. 2018 ryhmä osallistui Lumo-kilpailuihin ja esiintyi myös joulunäytöksessä.

Erytishuomion saivat myös miehet, joille oli tarjolla oma ryhmä Miesten voima ja huolto syksyllä 2018. Toiminnan käynnistämiseen saatiin 1800€:n KKI-tuki ja tunti on saanut jatkoa ryhmäliikuntakalenterissa. Myös Pilates siirrettiin avoimeksi, supersuosituksi ryhmäliikuntatunniksi.

3.4. Tapahtumat

Vuoden 2018 aikana toteutettiin erilaisia, sekä isompia, että pienempiä tapahtumia.

Perinteisiä, vuosittain toistuvia tapahtumia ovat kauden alussa järjestettävät Syys- Kesä-, ja TalviStartit (3h), joissa on esitellään tulevan kauden tarjontaa. Kauden päättyessä järjestettiin kevät- ja joulujuhlat. Lisäksi osallistuttiin paikallisiin tapahtumiin yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Tapahtumissa markkinoitiin seuran toimintaa jakamalla esitteitä, ilmapalloja, ryhmien esiintymisillä ja liikunnallisilla pisteillä.

Keväällä 2018 järjestimme ensimmäiset joukkuevoimistelun kilpailut Vaajakoskella. Tapahtuman järjestelyistä vastasi valmennus- ja talousjohtaja. Talkoolaisina tapahtumassa olivat kilpa- ja valmennusjoukkueiden perheet sekä kiltalaiset. Tuottoisa tapahtuma järjestettiin uudestaan myös syksyllä. Lisäksi saimme järjestettäväksi Voimisteluliitolta Sydän-Suomen alueen

Stara-tapahtuman ja Lumo-tapahtuman, jonka yhteydessä järjestimme myös seuran Joulunäytöksen.

Vuoden 2018 tapahtumat:

- 7.1. Aikuisliikunnan TalviStartti K-P, näytetunteja
- 10.2. Hetkuta, huolla, hemmottele-aikuisliikunnan tapahtuma, jossa twerkkausta K-P-salissa ja kehonhuoltoa ja herkuttelua, rentoutusta toimistolla
- 28.2. Talvilomadisco lapsille, K-P
- 10.3. Kilpa- ja valmennusjoukkueiden kisakatselmus, KP
- 24.3. Joukkuevoimistelun Jyväskylä Cup, Vaajakoski
- 13.4. Kevätnäytös, Matka maailman ympäri, Vaajakoski
- 14.4. TanVo Cup 3, Vaajakoski
- 21.4. Sporttipäivä (Yhteistyössä Sporttipäiväkoti ja muut alueen seurat. Ilon piste liikuntahallilla)
- 13.5. Kesästartti K-P, näytetunteja
- 19.5. Lattarikarnevaalit Workshop, jossa twerkkausta ja lattareita, Jokela
- 19.5. CP-yhdistyksen kevättapahtuma perheille
- 26.5. Palokan Kevät-tapahtuma Palokan koulun pihassa. Kuminauhajumppaa, hyppyhaastetta, ilmapalloja ja esitteitä
- 6.-10.6. Suomi Gymnaestrada, Tähtiseura-tunnusten vastaanottaminen
- 1.9. Hyppää mukaan-tapahtuma Palokan Prismalla, Rope skippingiä, rytmisen esityksiä. Yhteistyössä myös muut Jyvässeudun voimisteluseurat omilla alueillaan.
- 2.9. SyysStartti, KP Näytejumppia
- 8.9. Rv-kisakatselmus
- 11.9. Palokan koulun urheilukilpailut, Ilon hyppyhaaste ja pyramideja
- 15.-17.10. Syyslomaleiri, Jokelan koulu
- 26.10. Joukkueiden kisakatselmus
- 26.10. Johtokunnan ja työntekijöiden yhteinen virkistäytymisilta Kaijalassa
- 11.11. Joukkuevoimistelun Jyväskylä Cup, Vaajakoski
- 1.12. Tonttutempuilut, koko perheen pikkujoulu K-P
- 1.12. Pilke-pikkujoulukemut, yhteistyökumppaneiden pisteet hieronta ym. hemmottelut, workshopit: tankotanssi, asahi, luisutinjumppaa, karaoke-lavista
- 15.12. Sydän-Suomen alue Stara, Vaajakoski
- 15.12. Joulunäytös Iltasatuja, Vaajakoski
- 16.12. Sydän-Suomen alue Lumo, Vaajakoski

4. Koulutus

Jokaisella seuramme ohjaajalla on oltava riittävä pohjakoulutus. Koulutukset kirjautuvat jäsentiedon koulutusjärjestelmään ja seuramme ohjaajat ovat koulutautuneet vuonna 2018 [liitteenä 1](#) olevan taulukon mukaisesti.

Lisäksi seuratoimijat osallistuivat lukuisiin Voimisteluliiton, Keslin ym. yhteistyökumppaneiden järjestämiin seminaareihin, seuratoimijoiden koulutuksiin, conventioneihin ja kehityspäiviin. Seuran sisäisiä koulutuksia järjestettiin sekä aikuisliikunnan, että lasten liikunnan ohjaajille ja valmentajille. Lisäksi kaikille ohjaajille pidettiin aina kauden alussa yhteinen perehdytys.

5. Viestintä ja markkinointi

Esitteet painettiin aina kauden alussa ja jaettiin talkoovoimin. Esitteitä on ollut esillä myös kauppojen ja kirjaston ilmoitustaululla ja standeissa. Yhteistyössä Kirjapaino Karin kanssa painosta ei syntynyt kustannuksia kun he vastasivat painosta ja seura jakelusta. Erillisistä tapahtumista on painettu esitteitä jaettavaksi jäsenille jumpilla sekä mm. koulun kautta. Toimintaa on markkinoitu myös ohjaamalla erilaisia liikuntatuokioita perhekahviloissa ja kerhoissa. Tapahtumissa on jaettu seuran mainoksia ja näkyvyyttä on saatu myös ilmapalloilla.

Facebook, Instagram ja Snapchat toimivat aktiivisina tiedotuksen ja markkinoinnin välineinä. Somekanavissa tehtiin maksettua markkinointia ja säännöllisin väliajoin lähetettiin sähköpostitse uutiskirje ILO-uutiset, joissa kerrottiin seuran ajankohtaisia asioita. [ILO-uutiset](#) löytyvät seuran nettisivuilta osoitteessa palokanilo.fi, joita päivitetään jatkuvasti.

Palokka-lehden palstalle kirjoitettiin juttuja aktiivisesti ja niissä avattiin seuratoiminnan arkea näkyväksi. Palsta oli myös hyvä tapa tiedottaa seuran toiminnasta. Seura näkyi useampaan otteeseen myös Keski-suomalaisen Meidän juttu-palstalla.

Kuvia markkinointiin on otettu yhteistyössä aikaisemmin harjoittelussa seurassamme olleen Aki Rantalan ja valokuvausta opiskelevan Johanna Sellin kanssa. He järjestivät harrastekuvauksen joukkueille niin, että osallistujat saivat ostaa kuvat omaan käyttöönsä ja seura sai markkinointimateriaalia ja varainhankintaa. Aki teki myös seuran seinäkalenterin, jonka tuotto käytettiin Kiva-joukkueiden toimintaan.

6. Yhteistyö

Yhteistyötä tehtiin useiden eri tahojen kanssa aktiivisesti. Osa yhteistyöstä on jäsenetuja, osa liittyy toiminnan ja tapahtumien toteuttamiseen, markkinointiin jne. Yhteistyömuodoista sovittiin tapauskohtaisesti niin, että kaikki yhteistyökumppanit hyötyvät tasapuolisesti. Tavoitteena oli saada näkyvyyttä, lisätä kustannustehokkuutta ja tehostaa toimintoja. Esimerkiksi tunnit yhteistyössä Gradian ja Jyväskylän kansalaisopiston kanssa toi molemmille lisäarvoa ja vaihtelua tarjontaan pienemmillä kustannuksilla. Yhteistyötä tehtiin myös välineiden käytössä. Luhtisen päiväkeskuksessa oli kuntosalivuoro ja Shindo ja me puolestamme järjestimme liikuntatuokioita heidän asiakkailleen.

Sisarusseurojen kanssa yhteistyö on tiivistä ja aktiivista. Päätoimiset työntekijät ja seura-aktiivit Jyväskylän naisvoimistelijoista, Muuramen Sykkeestä, Illusionista Vaajakoskelta ja Tikkakosken voimistelu- ja liikuntaseurasta tapasivat säännöllisesti ja yhteistyössä järjestettiin mm. Hyppää mukaan-tapahtuma syyskauden alussa. Tapahtumaa markkinoitiin yhteisellä Jyvässeudun voimisteluseurat-facebookisivulla ja seurojen toiminnoista koottiin tietoja myös Keski-suomalaisen juttuun alueen voimistelutarjonnasta. Seurayhteistyöstä saatiin myös paljon apua mm. kisojen ja isojen tapahtumien järjestämisessä.

7. Toimintaympäristö

7.1. Tilat, välineet ja laitteet

Toimintaa on järjestetty eri puolilla Palokkaa ja lähialueita. Lähiliikunta on ollut yksi markkinoinnin pääteemoja. Liikuntatiloina on ollut koulujen ja päiväkotien salit, Keski-Palokan koulun liikuntahalli, Palokan liikuntahalli, Jokelan koulu, Mankolan koulu, Palokan yhtenäiskoulu, Haukkamäen päiväkotit, Gradian sali Viitaniemessä, Priimuksen liikuntasali ja Luhtisen päiväkeskuksen kuntosali. Joulunäytökset ja kisat pidettiin Vaajakoksen liikuntahallilla.

Jokaisella salilla on tarvittavat välineet säilytysmahdollisuuksien ja tarpeen mukaan. Välineitä huolletaan ja hankitaan tarvittaessa. Vuonna 2018 hankittiin kaiuttimia, tulostin, ja pienvälineitä, mutta ei suurempia välinehankintoja.

Toimisto on Saarijärventiellä Keski-Palokan koulun pihassa, vanhassa puukoulussa oleva toimistohotelli. Toimistolla pidetään mm. syys- ja kevätkokoukset, palaverit, hoidetaan asiakaspalvelua, koulutetaan ohjaajia jne. Myös Kiltalaiset kokoontuvat usein toimistolla.

8. Talous

Vuoden 2018 tavoitteena oli nostaa taloutta tehostamalla varainhankintaa ja tapahtumatuottoja. Tavoitteeseen on isojen kilpailujen ja tapahtumien myötä päästy hyvin ja jäsenmäärä on pysynyt samana.

Aikuisliikunnassa kausimaksut kattavat kustannukset ja myös kurssien järjestäminen on kasvattanut tuloja. Kustannuksista suurimpia menoeriä ovat henkilöstö- ja tilakulut. Vuonna 2018 on aikuisliikunnan kuluihin saatu tukea KKI:lta Pelimiesten voima ja huolto-hankkeeseen (1800€).

Pieniä aikuisliikunnan tapahtumia, kuten HHH-ilta ja Latarikarnevaali, sekä Pilke-pikkujoulukemut järjestettiin ja ne toivat lähinnä näkyvyyttä ja yhteisöllisyyttä suurien taloudellisten tuottojen sijaan. Tapahtumien yhtenä tarkoituksena oli myös kiittää ja palkita ahkeria talkoolaisia.

Lasten ja nuorten harrasteliikunnassa henkilöstökustannukset ovat myös suurin menoerä. Päätoimisen ohjaajan palkkaaminen kevätkaudella säästi henkilöstökuluissa mm. palkkatuen myötä. Ohjaajan sitoutuminen ja ohjaaminen useassa eri ryhmässä on mm. lisännyt toiminnan

laatua. Lisäksi palkkaus on mahdollistanut markkinointitoiminnan kehittämisen mm. synttäreiden muodossa.

Kilpailu- ja valmennustoiminnalla on suurimmat varainhankinnan tuotot isojen kilpailujen ja aktiivisten talkoolaisten ansiosta. Myös henkilöstökulut ovat suurimmat muihin seuran toimialueisiin verrattuna suurien harjoitustuntimäärien takia. Tilakustannuksia ei junioritoiminnassa ole.

9. Yhteenveto

Seuran toiminta on vastannut pääpiirteissään vuodelle 2018 laadittua toimintasuunnitelmaa. Talous on pystytty tasapainottamaan ja toiminta on pystytty toteuttamaan laadukkaasti, ilman edellisten vuosien seura- tai palkkatukia. Seurajohto, päätoimiset työntekijät, tuntiohjaajat, valmentajat, sekä ennätysellinen joukko seuran jäseniä ja talkoolaisia on saanut aikaan tuhansia tunteja liikuntaa, työtunteja ja hienoja tapahtumia.

Toimintaa on jatkuvasti pyritty kehittämään eteenpäin ajan haasteiden mukaisesti ja seuran historiaa kunnioittaen. Uutta nimeä kannetaan ylpeänä ja arvojemme ilon, laadun, yhteisöllisyyden ja helposti lähestyttävyyden mukaisesti.

LIITE 1, Koulutukset

Nea Lottariina	Rantala	20.11.2000	Stara -tapahtuman Arvi-koulutus verkkokoulutuksena	1.1.2018 - 31.12.2018		06.10.2018	Suoritettu	Avoin koulutus
Minnamari	Niinivirta	05.07.1990	Voimistelukoulu	20.10.2018 - 21.10.2018	Tampere	28.08.2018	Suoritettu	Avoin koulutus
Aurelia	Leppänen	20.09.2000	Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus verkkokoulutuksena 2017-2019	1.1.2017 - 31.12.2019		15.08.2018	Suoritettu	Avoin koulutus
Nea Lottariina	Rantala	20.11.2000	Voimisteluohjaajan startti	15.9.2018	Jyväskylä	03.08.2018	Suoritettu	Avoin koulutus
Hanna	Halttunen	26.11.1982	Kouluttajatapaaminen Sydän-Suomen alueen kouluttajille	22.9.2018	Tampere	03.08.2018	Avoin	Avoin koulutus
Kiia Karita	Räsänen	21.05.1997	Voimisteluohjaajan startti	15.9.2018	Jyväskylä	30.07.2018	Suoritettu	Avoin koulutus
Maria	Masalin	23.12.2000	Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus verkkokoulutuksena 2017-2019	1.1.2017 - 31.12.2019		18.07.2018	Avoin	Avoin koulutus
Noora Emilia	Juutinen	03.06.1994	Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus verkkokoulutuksena 2017-2019	1.1.2017 - 31.12.2019		09.07.2018	Avoin	Avoin koulutus
Minnamari	Niinivirta	05.07.1990	Fyysisen valmennuksen peruskoulutus	13.6.2018 - 14.6.2018	Vaajakoski	04.06.2018	Suoritettu	Tilaus koulutus

Aurelia	Leppänen	20.09 .2000	Fyysisen valmennuksen peruskoulutus	13.6.2018 - 14.6.2018	Vaajakos ki	03.0 6.20 18	Su orit ett u	Tilaus koulu tus
Maria	Masalin	23.12 .2000	Fyysisen valmennuksen peruskoulutus	13.6.2018 - 14.6.2018	Vaajakos ki	03.0 6.20 18	Su orit ett u	Tilaus koulu tus
Elina	Kunnela	09.09 .1999	Fyysisen valmennuksen peruskoulutus	13.6.2018 - 14.6.2018	Vaajakos ki	01.0 6.20 18	Su orit ett u	Tilaus koulu tus
Minna mari	Niinivirta	05.07 .1990	Stara -tapahtuman Arvi-koulutus verkkokoulutuksena	1.1.2018 - 31.12.2018		19.0 5.20 18	Su orit ett u	Avoin koulu tus
Minna mari	Niinivirta	05.07 .1990	Voimisteluohjaajan startti	17.2.2018	Muurame	13.0 2.20 18	Su orit ett u	Tilaus koulu tus
Maria	Masalin	23.12 .2000	Joukkuevoimistelun Tuomarikoulutus 1	3.3.2018 - 4.3.2018	Turku	09.0 2.20 18	Su orit ett u	Avoin koulu tus
Maija	Tanninen	07.03 .2003	Rytmissen voimistelun workshop tuomareille ja valmentajille	10.2.2018	Jyväskylä	23.0 1.20 18	Av oin	Avoin koulu tus
Maija	Tanninen	07.03 .2003	Rytmissen voimistelun tuomarikoulutus, Taso III, Starttikurssi 2 (osa-alue E)	10.3.2018	Kisakallio n Urheiluop isto, Lohja	07.0 1.20 18	Su orit ett u	Avoin koulu tus
Hanna	Halttunen	26.11 .1982	Kouluttajatapaaminen	20.1.2018	Helsinki	29.1 2.20 17	Av oin	Avoin koulu tus
Aino	Aineslahti	18.10 .1996	Voimisteluohjaajan startti	20.1.2018 - 20.1.2017	Tampere	25.1 2.20 17	Su orit ett u	Avoin koulu tus
Oona Kaarina	Mäkikalli	24.06 .1993	Rytmissen voimistelun tuomarikoulutus, taso II	5.1.2018 - 7.1.2018	Helsinki	02.1 2.20 17	Su orit ett u	Avoin koulu tus
Muut koulutukset								
Mirva	Martikainen		Tapahtumilla varoja yhdistyksen toimintaan	24.8.	Jyväskylä			

Merja	Huovelin		Tapahtumilla varoja yhdistyksen toimintaan	24.8.	Jyväskylä			
Jenni	Ryymän		Lasten liike	9/18	Jyväskylä			
Seurajohdon edustus			Kesli, yhdistystoiminta	20.2.	Jyväskylä			
Aikuisliikunnan ohjaajat			Aikuisliikunnan työpaja	6.3.	Jyväskylä			
Seurajohdon edustus			Sinetin auditointitilaisuus	13.2.				
Seurajohdon edustus			Priiman auditointitilaisuus	15.6.				
Lasten ja nuorten ohjaajat			Lasten ohjaajien sisäinen koulutus	18.8.				
Aikuisten ohjaajat			Aikuisten ohjaajien sisäinen koulutus	26.8.				

LIITE 2 Tunnit ja ohjaajat

Lasten liikunta kevät 2018							
DanceGym 1 (5-6v)	9	Keskiviikko klo 16:30-17:30	Jokelan koulu	Aino Aineslahti ja Tilda Hytönen	89	10.01.2018	18.04.2018
DanceGym 2 (7-9v.)	9	Tiistai klo 18:15-19:15	Jokelan koulu	Aino Aineslahti ja Tilda Hytönen	89	09.01.2018	17.04.2018
DanceGym 3 (10-12v.)	6	Sunnuntai klo 18:45-19:45	Mankola	Aino Aineslahti	89	14.01.2018	22.04.2018
DanceGym 4 (10-12v.)	8	Tiistai klo 16-17	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Aino Aineslahti	89	09.01.2018	17.04.2018
DanceGym 5 (yli 12v.)	7	Torstaisin klo 16-17	Palokan koulu	Viivi Luhtanen	89	11.01.2018	19.04.2018
Freegym 6-8v alkeet	16	maanantai klo 17-18	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Juha-Pekka Hänninen ja Arttu Martikainen	89	08.01.2018	16.04.2018
Freegym 6-8v jatko	10	maanantai klo 16-17	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Juha-Pekka Hänninen ja Arttu Martikainen	50	08.01.2018	16.04.2018

Freegym 9-12v.	9	torstai klo 16-17	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Juha-Pekka Hänninen ja Arttu Martikainen	50	11.01. 2018	19.04 .2018
Joukkuevoimistelu Cimonella (11-13-synt.)	17	to klo 16:45-17:45	Keski-Palokan koulu	Oona Mäkikalli	0	08.01. 2018	10.06 .2018
Joukkuevoimistelu Fenella (09-11-synt.)	16	tiistaisin klo 17:15-18:45 ja sunnuntaisin klo 16:15-17:45	Ti Mankolan koulu, su Jokelan koulu	lina Leppänen	0	08.01. 2018	10.06 .2018
Joukkuevoimistelu Mindyt (06-03-synt.)	8	Ti klo 18:45-20:30, Ke 17-19 ja pe klo 16:30-18:30	Ti ja Ke Mankola ja Pe Keski-Palokka	Maria Masalin, Oona Mäkikalli	0	08.01. 2018	17.06 .2018
Mixdance 1 (5-6v)	13	Keskiviikko klo 17:15-18:15	Mankolan koulu	Teresa Palonen	50	08.01. 2018	22.04 .2018
Mixdance 2 (7-9v.)	2	Maanantaisin klo 16-16:45	Jokelan koulu	Aino Aineslahti	89	08.01. 2018	16.04 .2018
Rytminen voimistelu 1 (6-8v.)	17	torstai klo 16-17	Keski-Palokka	Oona Mäkikalli	50	11.01. 2018	19.04 .2018
Rytminen voimistelu 2 (9-12v.)	17	Maanantai klo 19-20	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Kunnela Elina	89	08.01. 2018	16.04 .2018
Rytminen voimistelu Idefia (03-07-synt.)	17	Ma 18-20, Ti 18:45-20:15, Pe 16:30-19:00	Mankolan koulu (ti) Keski-Palokan koulu (ma, pe)	Oona Mäkikalli	0	08.01. 2018	17.06 .2018
Rytminen voimistelu Idella (09-11-synt.)	4	2krt/vk		Oona Mäkikalli	0	08.01. 2018	17.06 .2018
Rytminen voimistelu Ilona (11-13-synt.)	13	ma klo 17-18:30 ja su klo 12:30-14:00	Mankolan koulu (su) Keski-Palokan koulu (ma)	Oona Mäkikalli ja Maija Tanninen	0	08.01. 2018	17.06 .2018
Rytminen voimistelu Ionat (07-10-synt.)	12	4krt/vk		Oona Mäkikalli	0	08.01. 2018	17.06 .2018
Satujumppa 1 (3-4v.)	10	Torstai klo 17-17:45	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Juha-Pekka Hänninen ja Arttu Martikainen	89	11.01. 2018	19.04 .2018

Satujumppa 2 (3-4v.)	6	Keskiviikko klo 17:15-18	Jokelan koulu terapisali	Suhonen Petra	50	10.01.2018	18.04.2018
Satutanssi 1 (3-4v.)	17	Tiistai klo 17:30-18:15	Jokelan koulu	Aino Aineslahti ja Tilda Hytönen	50	09.01.2018	17.04.2018
Satutanssi 2 (3-4v.)	15	Sunnuntai klo 17:15-18:00	Jokelan koulu	Aino Aineslahti ja Henriikka Neuvonen	89	14.01.2018	22.04.2018
Showtanssiryhmä Pivot (03-06-synt.)	8	2krt/vk		Isabella Aura, Salli Leppäkoski	0	08.01.2018	20.05.2018
Showtanssiryhmä Plié (06-09-synt.)	3	Ti klo 18-20 ja Ke klo 16:30-18:45	Ti Mankolan koulu ja Ke Jokelan koulu	Isabella Aura, Salli Leppäkoski	0	08.01.2018	20.05.2018
Streetdance (9-12v.)	6	Torstaisin klo 18:30-19:30	Jokelan koulu	Aino Aineslahti	50	11.01.2018	19.04.2018
Taapero 2 (yli 2v.)	6	Sunnuntai klo 16:30-17:15	Jokelan koulu	Aino Aineslahti	50	14.01.2018	22.04.2018
Tanssillinen voimistelu Felice (15-17v.)	7	Ti 17:30-19:30 ja Su 19-21	Ti Jokelan koulu ja Su Keski-Palokka	Noora Juutinen	0	08.01.2018	13.05.2018
Tanssillinen voimistelu Firella (06-09-synt.)	10	Ke klo 17-18:30 ja Su 10:15-12:15	Mankolan koulu	Aurelia Leppänen	0	08.01.2018	27.05.2018
Telinevoimistelu 1 (7-9v.)	15	Keskiviikkoisin klo 18-19	Keski-Palokan koulu	Milla Lumioja, Nea Kemppainen ja Taika Hytönen	50	10.01.2018	18.04.2018
Telinevoimistelu 2 (9-12v.)	14	Keskiviikkoisin klo 16:30-18	Keski-Palokan koulu	Lumioja Milla, Kemppainen Nea ja Hytönen Taika	60	10.01.2018	18.04.2018
Telinevoimistelu 3 (7-10v.)	18	Sunnuntai klo 16:30-17:30	Keski-Palokan koulu	Juha-Pekka Hänninen ja Aurelia Leppänen	50	14.01.2018	22.04.2018
Temppuilu 1 (5-6v.)	12	Keskiviikko klo 17:30-18:30	Jokelan koulu	Aino Aineslahti ja Tilda Hytönen	50	10.01.2018	18.04.2018
Temppuilu 2 (5-6v.)	8	Keskiviikkoisin klo 16:30-17:30	Palokan liikuntahalli	Viivi Luhtanen ja Roosa Huolman	50	10.01.2018	18.04.2018
Temppuilu 3 (5-6v.)	15	Tiistaisin klo 17-18	Mankolan koulu	Nelly Koivisto ja Salli Leppäkoski	50	09.01.2018	17.04.2018
Voimistelukoulu 1 (3-4v.)	12	Maanantai klo 16:45-17:30	Jokelan koulu	Aino Aineslahti ja Henriikka Neuvonen	50	08.01.2018	16.04.2018

Voimistelukoulu 2 (5-6v.)	13	Maanantai klo 17:30-18:15	Jokelan koulu	Aino Aineslahti ja Henriikka Neuvonen	50	08.01.2018	16.04.2018
Voimistelustartti (11-13-synt.)	10	Maanantai klo 18-19	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Elina Kunnela	50	08.01.2018	22.04.2018
Lasten liikunta syksy 2018							
Balettiryhmä (5-8v.)	8	Lauantaisin klo 16-17	Jokelan koulun terapiasali	Nea Rantala	89	03.09.2018	16.12.2018
Balettiryhmä 2 (9-15v.)	1	Lauantaisin klo 17-18	Jokelan koulun terapiasali	Nea Rantala	89	03.09.2018	16.12.2018
DanceGym 1 (5-6v) - syksy 2018	10	Tiistai klo 16:30-17:15	Haukkamäen päiväkoti	Nelly Koivisto ja Taika Hytönen	89	04.09.2018	11.12.2018
DanceGym 2 (7-9v) - syksy 2018	15	Keskiviikko klo 16:45-17:45	Jokelan koulu	Lemmetyinen Sanna ja Kemppainen Nea	89	05.09.2018	12.12.2018
DanceGym 3 (10-15v) - syksy 2018	9	Tiistai klo 18:45-19:45	Haukkamäen päiväkoti	Nea Rantala	89	04.09.2018	11.12.2018
Freegym 6-8v	20	torstai klo 17-18	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Mirva Martikainen ja Arttu Martikainen	89	06.09.2018	13.12.2018
Freegym 9-12v. - Syksy 2018	18	torstai klo 16-17	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Mirva Martikainen ja Arttu Martikainen	89	06.09.2018	13.12.2018
Joukkuevoimistelu - Caramella (09-11-synt.)	8	3krt/vk		Iina Leppänen	0	24.07.2018	16.12.2018
Joukkuevoimistelu Celia (05-03-synt.)	11	3krt/vk		Maria Masalin	0	15.07.2018	17.12.2018
Mixdance 1 (5-6v)	17	Sunnuntai klo 15:30-16:30	Jokelan koulu	Nea Rantala ja Tilda Hytönen	89	09.09.2018	16.12.2018
Mixdance 2 (7-9v)	6	Maanantai klo 16-16:45	Jokelan koulu	Elina Kunnela	89	03.04.2018	10.12.2018
Rytminen voimistelu - Team ILO (07-10-synt.)	9	5krt/vk		Oona Mäkikalli ja Maija Tanninen	0	16.07.2018	23.12.2018

Rytminen voimistelu 1 (6-8v.) - syksy 2018	18	Tiistai klo 18-19	Mankolan koulu	Neea Pennanen ja Emma Hienola	89	04.09.2018	11.12.2018
Rytminen voimistelu 2 (9-12v.) - syksy 2018	18	Maanantai klo 19-20	Keski-Palokan liikuntahalli	Maija Tanninen ja Kiia Räsänen	89	03.09.2018	10.12.2018
Rytminen voimistelu Idefia (03-07-synt.)	12	Tiistai klo 18:15-20:15, Perjantai 16:30-18:30, Sunnuntai 15-17	Ti Mankola, Pe+SU Keski-Palokka	Oona Mäkikalli, Bettina Broman, Maija Tanninen, Minnamari Niinivirta	0	23.07.2018	17.12.2018
Rytminen voimistelu Idella (10-13-synt.)	10	3krt/vk			0	01.08.2018	28.10.2018
Rytminen voimistelu Ilona (11-13-synt.)	9	3krt/vk		Oona Mäkikalli ja Maija Tanninen	0	15.07.2018	28.10.2018
Rytminen voimistelu Iona (07-10-synt.)	9	4krt/vk			0	15.07.2018	16.12.2018
Satujumppa 1 (3-4v.)	7	Tiistai klo 17:30-18:15	Jokelan koulu	Jenni Leskinen ja Suvi Jokela	89	04.09.2018	11.12.2018
Satujumppa 2 (3-4v.)	2	Sunnuntai klo 16:30-17:15	Jokelan koulu	Nelly Koivisto ja Tilda Hytönen	89	09.09.2018	16.12.2018
Satutanssi 1 (3-4v.)	13	Tiistai klo 18-18:45	Haukkamäen päiväkot	Koivisto Nelly ja Hytönen Taika	89	04.09.2018	11.12.2018
Satutanssi 2 (3-4v.)	14	Sunnuntai klo 17:15-18	Jokelan koulu	Koivisto Nelly ja Hytönen Tilda	89	09.09.2018	16.12.2018
Satutanssi 3 (3-4v.)	12	Tiistai klo 17:15-18	Mankolan koulu	Minnamari Niinivirta ja Neea Pennanen	89	04.09.2018	11.12.2018
Showtanssiryhmät Plié ja Pivot (10-15v.)	19	Maanantaisin klo 16:45-18:15, Tiistaisin klo 17:30-19:30	Jokelan koulu	Elina Kunnela	0	01.08.2018	16.12.2018
Tanssillinen voimistelu - Fenella (7-10v.)	15	to 16-17:30, su 13-14:30	to Jokela, su Mankola	Marika Virtanen	0	01.08.2018	16.12.2018

Tanssillinen voimistelu Felice (15-17v.)	5	2krt/vk		Noora Juutinen	0	01.08.2018	16.12.2018
Tanssillinen voimistelu Firella (06-09-synt.)	11	2krt/Vk		Aurelia Leppänen	0	01.08.2018	16.12.2018
Tanssillisen voimistelu Felinda (aikuiset)	15	ti 19-20:30	Mankolan koulu	Noora Juutinen	120	01.08.2018	16.12.2018
Telinevoimistelu 1 (7-9v.)	23	Sunnuntai klo 16:30-17:30	Keski-Palokan koulu	Milla Lumioja, Taika Hytönen, Roosa Huolman	89	09.09.2018	16.12.2018
Telinevoimistelu 2 (yli 10v.)	8	Sunnuntai klo 15:30-16:30	Keski-Palokan koulu	Milla Lumioja, Taika Hytönen	89	09.09.2018	16.12.2018
Temppuilu 1 (5-6v.)	12	Tiistai klo 17:15-18	Haukkamäen päiväkot	Nelly Koivisto ja Taika Hytönen	89	04.09.2018	11.12.2018
Temppuilu 2 (5-6v.)	15	Keskiviikko klo 17:45-18:45	Jokelan koulu	Sanna Lemmetyinen ja Nea Kemppainen	89	05.09.2018	12.12.2018
Temppuilu 3 (5-6v.)	8	Torstai klo 16:30-17:30	Jokelan koulu	Jenni Ryymin ja Henriikka Neuvonen	89	06.09.2018	13.12.2018
Voimistelukoulu 1 (3-4v.) - syksy 2018	11	Maanantai klo 16:45-17:30	Jokelan koulu	Kiia Räsänen ja Henriikka Neuvonen	89	03.09.2018	10.12.2018
Voimistelukoulu 2 (5-6v.) - syksy 2018	13	Maanantai klo 17:30-18:15	Jokelan koulu	Kiia Räsänen ja Henriikka Neuvonen	89	03.09.2018	10.12.2018
Voimistelustartti (15-13-synt.)	9	Tiistai klo 18:15-19	Jokelan koulu	Jenni Leskinen ja Suvi Jokela	89	04.09.2018	11.12.2018
Aikuisten liikunta kevät 2018							
Juoksukoulu	13	27.4.-25.5.2018	Palokan Ilon toimisto	Sanna Vuorinen	59	27.04.2018	25.05.2018
Ba'ILO Latino	21	Sunnuntaisin 28.1., 11.2., 25.2., 11.2., 25.3. ja 8.4. 2018 klo 14-16 Mankolassa.	Mankolan koulu	Kati Viitala	89	28.01.2018	08.04.2018

Pilates-alkukurssi	7	Sunnuntaisin klo 20-21	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Sanna Vuorinen	69	14.01.2018	25.02.2018
Pilates-jatkokurssi	12	Sunnuntaisin klo 19-20	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Sanna Vuorinen	69	14.01.2018	25.02.2018
Pilates-jatkokurssi 2	13	Sunnuntaisin klo 19-20 25.3., 8.4., 29.4., 6., 13., 20., ja 27.5.	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Sanna Vuorinen	69	25.03.2018	27.05.2018
Tanssillisen voimistelu Felinda (aikuiset)	14	Maanantaisin klo 19:30-21	Keski-Palokan koulu	Marika Virtanen	120	08.01.2018	04.06.2018
Aikuisten liikunta syksy 2018							
Zumba-kurssi	5	sunnuntai 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. klo 14.30-16	Mankolan koulu	Mari Korhonen	79	09.09.2018	02.12.2018
Ilona-korttelin Lavis-kurssi	14	maanantaisin klo 15.30	Ilona-kortteli	Mirva Martikainen	30	03.09.2018	10.10.2018
Kuntonyrkkeilykurssi	3	Keskiviikkoisin klo 17-18.30	Viitaniemi Gradia, monitoimitila	Sirpa Sormunen	79	05.09.2018	24.10.2018
Mamajooga vauvan kanssa (n.3-12kk)	4	maanantaisin klo 11-12 3.9.-3.12.2018	Palokan liikuntahalli	Heidi Teppola	98	03.09.2018	03.12.2018
Miesten voima ja huolto	15	maanantaisin klo 19.30-20.30	Mankolan koulu	Iida Laatikainen	69	03.09.2018	17.12.2018
Pienryhmävalmennus	6			Nita Lehto	70	06.09.2018	06.12.2018
Tanssillisen voimistelu Felinda (aikuiset)	15	Maanantaisin klo 19:30-21	Keski-Palokan koulu	Marika Virtanen	120	08.01.2018	04.06.2018

Aikuisliikunnan ohjaajat

- Riikka Kankaanperä, Hit!, Balanssi (kevät, kesä) Pihatreeni (kesä), Tanssitreeni (kesä)
- Kati Viitala, Dance, Voima (Syksy, kesä, kevät) ja BaiÍLO Latino-kurssi
- Sanna Tulokas, Lavis, Voima (kevät)
- Elina Tourunen, Shindo (Syksy, kesä, kevät)

- Jonna Viitanen, Venytä ja vahvista (kevät)
- Mari Korhonen, Zumba+käsipaino (Kevät + Syksy), Tanssitreeni (kesä)
- Sanna Vuorinen, Pumppi (kevät) Vire (kevät), Kunto (kevät, kesä), Army (kevät), Kunto+kuula (syksy) Pilates-kurssit, ryhmätuntina (kesä ja syksy), Crosstraining (kesä),
- Marja Kuona, Kahvakuula ja Zumba (Kevät)
- Sami Manninen, Pelimiehet (Syksy, kesä, kevät)
- Mirva Martikainen Powergym, Salitreeni, Tanssi-intervalli, Ryhti, Rauha, Lavis, Syke, Arjen Ylistys-Gymnaestradaohjelma, Freegym-haaste, Power-step (kesä), Pop up-naapurijumppa
- Aino Aineslahti, Powergym (kevät)
- Teresa Palonen, kuntosaliohjaus (kevät)
- Iida Latikainen, Pihatreeni (kesä) Army, sixpack, Miesten voima ja huolto, salitreeni, Powerstep (syksy)
- Sirpa Sormunen tanssitreeni (kesä), kuntonyrkkeily, Vire (syksy)
- Nita Lehto Kehonpainotreeni, Aikuisbaletin alkeet, Pienryhmävalmennus (syksy)
- Heidi Teppola, Mamajooga (syksy)

Nuorten Veturi:

Perhepalloilu lauantaisin, ohjaaja Jenni Ryymin (syksy)

Lasten Liike:

Dance Gym (maksuton koulun kerho) ohjaaja Jenni Ryymin, apuohjaaja Mette Tarhanen (syksy)

LIITE 3 Kiltalaisten tapahtumat 2018

Pvm	Aihe	Jäseniä mukana
9.1.2018	Kiltatapaaminen	15
30.1.2018	Keilaamassa Hutungissa	16
1.3.2018	Kiltatapaaminen	16
7.3.2018	Perustettu kolmen killan yhteinen työryhmä yhteisiä tapaamisia varten	3
8.3.2018	Hiihtoretkellä Tyyppälään	13
24.3.2018	Voimistelukilpailut Vaajakoskella	talkoissa 8

13.4.2018	Kevätnäytös, Palokan koululla, kaikilta työpanos, Kiltalaiset leipoivat kaiken myytävän kahvileivän ja olivat mukana salin koristelussa	kahviossa 8 jäsentä
18.4.2018	Kiltatapaaminen Kuopiossa	13 jäsentä + kuopiolaiset
9.5.2018	Ikääntyvien yliopisto, Jorma Uotinen Ajatuksia ja tunteita tanssista	5
22.5.2018	Luontoretellä Nyrölän luontopolulla	16
7.-10.6.2018	Gymnaestrada, Turku	10
21.8.2018	Kolmen killan yhteinen retki Mänttään	7 jäsentä JNV 10 jäs. ja TivoLi 6 jäs.
27.8.2018	Opastettu luontoretkeä Jääskelään, Tiina Hautamäen opinnäyte	6
6.9.2018	Kiltatapaaminen	15
10.-14.9.2018	Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savo kiltalaisten kuntoviikko	4
1.10.2018	Kiltatapaaminen	16
5.11.2018	Kiltatapaaminen	18
11.11.2018	Kaupunki CUP Vaajakoski, talkoot	10
17.11.2018	Kiltapäivä Helsingissä	3
30.11.2018	Kuopion Reippaiden U-kilta Ilon vieraana	17 jäsentä + kuopiolaiset 12

--	--	--

LIITE 4 Aikuisliikunnan jumppakalenterit

ILO liikuttaa aikuisia!



Keväällä tulossa
mm. Pilates, Ba'ILO Latino,
juoksukoulu
sekä pienryhmävalmennus.
www.palokanilo.fi

Kevään
jumppakortit
alk. 65€

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Tanssitreeni	15.00-15.30 *Lavis Liikuntahalli	9.00-10.00 *Vire Liikuntahalli	16.15-16.45 *Tanssi- intervalli Priimus	14.45-15.30 *Ryhti Liikuntahalli	15-18 Luhtisen *Kuntosali	10.30-11.30 *Freegym- haaste koko perheelle KP	15.30-16.30 Powergym Jokela
	15.30-16.30 *Syke Liikuntahalli	16.15-17.15 Lihäs- kestävyys Priimus	16.45-17.45 *Salitreeni Priimus	15.30-16.00 *Rauha Liikuntahalli	17.00-18.00 Shindo Luhtinen	15-16 Army Jokela	17.30-18.15 Tanssiteema/ Lavis Keski-Palokka
Tehotreeni	16.30-17.30 Venyttä vahvista Viitaniemi, Jao	17.00-18.00 Kunto Palokan koulu	17.30-18.30 Pumppi Liikuntahalli	17.00-17.45 Zumba Jokela	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">Kevät 2018 8.1.-13.5.2018</p> <p>Muutokset mahdollisia. www.palokanilo.fi</p>		18.15-19.00 Voima Keski-Palokka
Kehonhuolto	18-18.45 Hit! Mankola	* Tähdellä merkityille tunneille myös Ikiliike- kortilla	19.00-20.00 Zumba + Lihaskunto Keski-Palokka	17.45-18.30 Kahvakuula Jokela			
	18.45-19.30 Balanssi Mankola	 Priima Keskivälillä	20.00-21.00 Pelemiehet Keski-Palokka	19.00 *Kimppa- lenkki			



PALOKAN ILO

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta Ry, www.palokanilo.fi
045-6396553, toimisto@palokanilo.fi, Saarjärventie 5B, 40270 Palokka






ILO Liikkuu Kesällä 14.5.-2.9.

Ma

Hit! klo 18.00

Balance klo 18.45-19.30

Mankolassa toukokuu

RantaTreeni klo 18.00 Kesäkuun alusta
Tuomiojärven rannassa (säävaraus)

Ti

Ryhti ja Rauha 8.50-9.45

Palokan liikuntahallilla toukokuu

Kesäkuun alusta K-P klo 9.30-10.45

Crosstraining klo 18.00 K-P ulkona

Pilates klo 19.00 K-P, alkaa 5.6.

Ke

PowerStep klo 17.15-18.15

Palokan liikuntahalli

To

Tanssitreeni klo 17.15-18.15

Palokan liikuntahalli/Jokela

Pelimehet klo 20.00-21.00 K-P

Toukokuu keskiviikkoisin ja
kesäkuusta torstaisin

Pe

Salitreeni klo 15.00-18.00

Shindo klo 17.00-18.00

Luhtisen palvelutalossa, tauolla 6.7.-3.8.

Su

Supertemppurata 10.30-11.30

lauantaisin ja alk. 10.6. sunnuntaisin K-P

Kunto klo 18.00-19.00 K-P

Kokeile
KesäStartti
13.5. ja
viikko 20
maksutta!

Koko kesän
rajattomalla kortilla
jumppaat niin
paljon kuin jaksat!
75€/65€ (j.m. 15€)

*Jumppakortti
äitienpäiväksi!*



Pelimiehet ja
Supertemppurata
nyt myös omalla
sarjakortilla 10krt 40€.
Muut 10 krt 70€/
15 krt 99€. (j.m. 15€)
Voimassa vuoden.



Innostu, liiku, onnistu!
Muutokset mahdollisia, katso
www.palokanilo.fi



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 Lhas- 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 Pelimiehet Keski-Palokka	 <p>PALOKAN ILO voimistelu ja liikunta ry.</p>			