

# Palokan ILO-uutiset

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry  
Uutiskirje Joulukuu 2019

**Seuran uusi johtokunta**

***Kevätkausi alkaa 6.1.  
Ilmoittaudu mukaan!***

***Lahjakortti  
pukinkonttiin***

***Haastava  
Joulukalenteri***



PALOKAN ILO

## Juhlavuoden huikea päätös

# Lasten ja nuorten harrasteliikunta



Lasten liikunnan ilmoittautuminen jo mukana olleilla lapsilla on käynnissä..



Uusien ilmoittautuminen alkaa 11.12. klo 12.00.

Varmista paikkasi!

**Kokeile hakukonetta ja löydä oma harrastus!**

**Ilmoittaudu ryhmiin: [palokanilo.fi](http://palokanilo.fi)**

# Ilon kevät alkaa 6.1.2020

Rajattomalla kortilla  
(130/115€) jumppaat niin  
paljon kuin jaksat aina  
äitienpäivään asti.

Sarjakortit voimassa vuoden  
10 krt 70€, 15 krt 99€

Ikiliike-kortilla (65€)  
\*tähtitunneille.

Helppo tulla ilman  
erillisiä paikkavaroituksia!  
Kokeile maksutta!

Lisätiedot:  
Mirva Martikainen  
mirva@palokanilo.fi,  
045-6396553



## Ilon Kevät 6.1.2020-10.5.2020

Katso palokanilo.fi (muutokset mahdollisia)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kehonhuolto	11.00-12.00 <b>*AamuRyhti ja Rauha</b> * Liikuntahalli	15.00-16.00 <b>*Asahi®</b> * Liikuntahalli	16.00-17.00 <b>*Ryhti</b> ** Jokela	16.15-17.15 <b>*Salitreeni</b> *** Priimus	11.00-12.00 <b>*Vire</b> ** Palokan liikuntahalli	10.00-11.00 <b>*Perhe- tempuilu</b> * Keski-Palokka	*Tähti- tunneille myös ikiliikekortilla
Lihaskunto	16.15-17.10 <b>Voimaa välineillä</b> *** Priimus	16.15-17.15 <b>Tehotreeni</b> *** Priimus	17.00-17.45 <b>Kahvakuula</b> *** Jokela	17.20-18.20 <b>Fascia- Method®</b> * Priimus	15.00-18.00 <b>Kuntosali</b> ** Luhtinen	16.00-17.00 <b>Lavis®</b> ** Jokela	<b>asahi</b> HEALTH <b>Lavis®</b>
Tehotreeni	17.30-18.30 <b>Miesten voima ja huolto</b> ** Priimus	16.45-17.15 <b>KuntoBic</b> ** Palokan koulu	18.20-19.20 <b>Zumba®</b> ** Priimus	18.00-18.45 <b>Tanssimix</b> ** Jokela	17.00-18.00 <b>Shindo®</b> * Luhtinen	17.30-18.15 <b>Step</b> *** Palokan liikuntahalli	18.00-19.00 <b>Ballo</b> *** Keski-Palokka
Tanssitreeni	18.00-18.45 <b>Army</b> *** Mankola	17.15-18.00 <b>Lihaskunto</b> ** Palokan koulu	19.00-20.15 <b>Hiit&amp; Huoltamo</b> *** Keski-Palokka	18.45-19.30 <b>Cross- training</b> *** Jokela	<b>SHINDO</b>	18.15-19.00 <b>Pumppi</b> ** Palokan liikuntahalli	19.00-20.00 <b>Kehon- huolto teema</b> * Keski-Palokka
Kevyt * Keskiraskas ** Raskas ***	18.45-19.30 <b>Core</b> ** Mankola	<b>FASCIA M</b>	20.15-21.30 <b>Pelmiehet</b> ** Keski-Palokka				<b>PALOKAN ILO</b> voimistelu ja liikunta ry.

# Aikuisten liikunta

Innostu, liiku, onnistu!



## TalviStartti

Mankolassa loppiaisena  
6.1.2020 klo 16-19

Maksuton tapahtuma,  
ohjelmassa näytetunteja  
tulevan kauden jumpista.  
Tervetuloa!

*Aikuisten kursseina tulossa tammikuussa mm.  
hathajoogaa, rytmistä voimistelua,  
akrobatiavoimistelua ja pienryhmävalmennusta.  
Lisätietoja pian nettisivuilla ja somessa.*

Katso kalenteri ja hanki jumppakorttisi: [palokanilo.fi](http://palokanilo.fi)

# *Syyskokous*

Palokan Ilon sääntömääräisessä syyskokouksessa 4.12. oli paikalla lähes neljäkymmentä jäsentä vaikuttamassa seuran asioihin. Kokouksessa hyväksyttiin toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2020. Jäsenmaksut pysyvät ennallaan ja toimintasuunnitelmassa esiteltiin seuran visio vuodelle 2025. Visiossa painotetaan seuran arvoja: iloa, laatua ja osallisuutta kautta linjan. Toimintasuunnitelma ja talousarvio löytyvät nettisivuilta.

Uudeksi puheenjohtajaksi kaudelle 2020-2021 valittiin Minna Kumpulainen. Johtokunnan jäseniksi valittiin Kaisa Nieminen, Tuula Jormakka, Pasi Hyyryläinen, Aurelia Leppänen ja Maija Tanninen. Kumpulainen ja Nieminen ovat olleet johtokunnassa myös edellisellä kaudella, Hyyryläinen ja Jormakka ovat aktiivisia aikuisliikunnan harrastajia ja Tanninen ja Leppänen puolestaan ovat seuramme pitkän linjan harrastajia ja valmentajia. Kokoonpano aloittaa toimintakautensa jo 4.12. alkaen vanhan johtokunnan erotessa epäluottamuslauseen johdosta.



# Juhlavuoden huikea päätös

Palokan Ilon 40-vuotisjuhlanäytös Aikamatka oli täynnä iloa ja energiaa

Juhlavuosi päätettiin komeasti kahdella peräkkäisellä täydellä näytöksellä Vaajakosken liikuntahallissa. Näytöksessä käytiin läpi maailmanhistoriaa aina alkuräjähdyksestä tähän hetkeen. Noora Juutinen oli koonnut seuran kymmenistä ryhmistä kokonaisuuden, jossa useampi ryhmä esiintyi yhdessä. Hän oli luonut myös koko seuran yhteistanssin koreografian. Estradilla nähtiin koko seuratoiminnan kirjo pienimmistä voimistelijoista seuramme senioreihin asti.

Väliajalla herkuteltiin kakkukahveilla. 1979 vuoden kohdalla puheessa mukailtiin ensimmäisen puheenjohtajamme Mirja Leimun pitämää puhetta seuran 5-vuotisjuhlassa. Seuratoiminnanjohtaja Mirva Martikainen totesi puheessaan seuran perusajatuksen ja toiminnan tarpeen jatkuvasti kasvavassa Palokassa olevan yhä sama kuin 40 vuotta sitten. Nyt toiminta on tosin kasvanut laajemmaksi ja jäsenmäärä yli kymmenenkertaiseksi. Suuren kiitoksen saivat kaikki seuratoimijat, talkoolaiset, yhteistyökumppanit, vanhat historiassa mukana olleet seura-aktiivit ja harrastajat. Tuore puheenjohtaja Minna Kumpulainen päätti puheen toteamalla: "Palokan Ilon menestyksestä, kehittämisestä ja seuraan kuulumisesta saa kyllä olla ylpeä. Kiitos kaikille, jotka ovat olleet mukana matkalla."

# Juhlatunnelmia



Celioilla hyvä fiilis  
hienosti  
menneestä  
kaudesta

Hilkka Kettunen palkittiin harrastajana, jonka esimerkkiin jokaisen kannattaisi pyrkiä. Kuvassa Hilkan tukijoukkoja jopa neljännessä polvessa! Kuvassa vasemmalta Hilkka Kettunen, Kaija Kettunen-Mattila, Vilma Lemiläinen ja Kati Lemiläinen.



Seuran pienet voimistelijat, Arielat luonneroolissaan prinsessoina



Akrobatiavoimistelijat rakensivat huikean aikakoneen näytöksen alussa ja sillä matkattiin ajasta toiseen

Las Palomitas hurmasi yleisön lattasitanssillaan >



< Femiinat edustivat seuran kokeneinta väkeä ohjelmassaan Kumpi voittaa, historia vai tulevaisuus







# Joulukalenteri on tänä vuonna haastava

Facebookissa ja Instagramissa haastetaan kokeilemaan joka päivä erilaista temppua. Jokainen kommentti ja jaettu kuva osallistuu seuratuotteiden arvontaan joulun jälkeen! Seuraa meitä @palokanilo



**#ILON  
JOULUHAASTE**



# *Ilon lahjakortti joulu pukin konttiin*



Lahjakortin saat  
kätevästi ja nopeasti  
tämän linkin  
lomakkeella tai  
sähköpostilla.



## *Lahjakortti*

Arvo \_\_\_\_\_ €

Onneksi olkoon! Lahjakortti on voimassa \_\_\_\_\_ asti.

Voit hyödyntää sen maksuna missä tahansa Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta Ry:n tuotteesta tai palvelusta.

[www.palokanilo.fi](http://www.palokanilo.fi)

**PALOKAN ILO**  
voimistelu ja liikunta ry.

# Palokan Ilon seuratuotemallisto laajenee!



**Craft t-paita**  
25 €

**Piruetin treenitakki**  
oranssilla kauluksella  
(edustustakki)  
65 €



**Craft verkkatakki**  
37 €

**Softsell takki**  
broderauksella  
45 €



**Craft reppu**  
35 €



**Craft treenikassi**  
40 €



**Gazz ohuet  
kangashousut**  
40 €

**cool**

Tilaa itselle tai  
joululahjaksi!

Katso lisätiedot tuotteista  
[palokanilo.fi/seuratuotteet](http://palokanilo.fi/seuratuotteet)