

Palokan ILO-uutiset

Palokan ilo, voimistelu ja liikunta ry
Uutiskirje Marraskuu 2017

Klikkaamalla pääset suoraan
uutiseen tai nettisivulle

Testaa kuntosi ja
huomaa kehitys

Mahtavassa
marraskuussa
Pimeesti iloa

Vastaa kyselyyn
ja vaikuta!

Nyt myynnissä
ILO:n kalenteri
vuodelle 2018

Joulun paras
lahja!

**Pikkujouluja temppuillen
koko perheille ja
hemmotellen aikuisille**

Disco!

Syyskokouksessa uusi
johtokunta vuodelle 2018

Isoja kisoja
talkoovoimilla

**Talven ihmema-
Joulunäytös**

VAAJAKOSKEN LIIKUNTAHALLILA 15.12.2017

www.palokanilo.fi



PALOKAN ILO, VOIMISTELU JA LIIKUNTA RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Aika: 21.11.2017 klo 18.30

Paikka: toimisto

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen puheenjohtajan ja sihteerin valinta
3. Kokouksen ääntenlaskijoiden ja pöytäkirjan tarkastajien valinta
4. Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
5. Toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2018
6. Sääntömuutosehdotus
7. Vuoden 2018 puheenjohtaja ja johtokunta
8. Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:n Uskollisuuden Kilta
9. Toiminnantarkastajan ja varatoiminnantarkastajan valinta.
10. Jäsenmaksu, palkat ja palkkiot vuodelle 2018.
11. Kokouksen päättäminen



Pimeesti Iloa

Keski-Palokan koulun liikuntahallilla

26.11.2017

Kokeile demo-laseja
ja asetu hetkeksi
näkörajoitteisen
maailmaan!

Alkulämmittelynä Lavista klo
17.30-18.00.

- Haasta itsesi teline-radalla
klo 18-19

- Kokeile trampppaa,
nyrkkeilyä, kiipeilyä ym.

- Rentoudu ja venyttele
klo 19-19.30.

Tule mukaan mihin
aikaan tahansa!

Vapaaehtoinen
pääsymaksu
Nenäpäivä-
keräykseen!

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.



**KESKI-SUOMEN
NÄKÖVAMMAISET RY**



Pimeesti iloa on rento ja hauska liikuntatapahtuma,
joka pistää miettimään, millaista on elää ilman
näköaistia tai näköaisti rajoitettuna.

Näkörajoitteiset osallistujat pääsevät kokeilemaan
temppuiluradan pisteitä opastetusti ja näkevillä on
mahdollisuus kokeilla rata samaistumalla
näkövammaisuuteen erilaisia demolaseja ja/tai
sokkolappuja kokeilemalla.

Millaista olisi köydessä kiipeily, palloilu tai vaikka
nyrkkeily näkörajoitteisen maailmassa? Pääasia on
liikkua, vähentää ennakkoluuloja näkövammaisuutta
kohtaan ja pitää hauskaa yhdessä!

Anna palautetta aikuisliikunnasta
vastaamalla kyselyyn.

Kyselyyn pääset klikkaamalla palkkia.

Kuntotestaus Jokelan koululla ja Palokan rantaraitilla ma 18.12. klo 17.00

- Testaa kuntosi ja huomaa kehitys! Testit voit uusia keväällä.
- Salissa testataan lihaskuntoa ja liikkuvuutta.
- Ukk-kävelytestissä kävellään 2km ja mitataan aika sekä syke.
- Ilmoittaudu testeihin mirva@palokanilo.fi tai 045-6396553.

Hinnat kuten normaalisti jumpissa, eli maksutta rajattomalla kortilla, sarjakortin yksi merkintä tai kertamaksu 8€.





Muutokset
mahdollisia.
Katso ILO-
kalenteri!

Vuodenvaihteen jumpat

Vko 50

Alkuviiikko normaalisti

- 14.12. **Syke** (kuntopiirinä) Klo 17.30-18.30 Jokela (Sirpa)
Pikkujouluhemmottelu klo 18.30-20.30 Toimisto (Ilm. Mirvalle)
- 15.12. **Ryhti ja Rauha** klo 10.30-11.45 LH (Sanna V.)
Kuntosaliharjoittelu klo 15.00-18.00 Luhtinen
Shindo klo 17.00-18.00, Luhtinen (Elina)
- 16.12. Kirrin Muuvun **kuntosali** 10-18 (tai aukioloaikojen mukaan)
- 17.12 **Pikkujoulu-Lavis** klo 17.30-18.15 K-P (Mirva)
Voima klo 18.15-19.30 K-P (Mirva)

Vko 51

- 18.12. **Kuntotestaus** klo 17.00, Jokela ja rantareitti
Hit! klo 18.00-18.45 Mankola (Riikka)
Balanssi 18.45-19.30 Mankola (Riikka)
- 19.12. **Kunto** klo 17.00-18.00 PK (Sanna V.)
Kimppalenkki klo 19.00 Jokela
- 20.12. **Pumppi** klo 17.30-18.30 LH (Sanna V.)
- 21.12. **Syke** (kuntopiirinä) Klo 17.30-18.30 Jokela (Sirpa)
- 22.12. **Ryhti ja Rauha** klo 10.30-11.45 LH (Mirva)
Kuntosaliharjoittelu klo 15.00-18.00 ja
Shindo klo 17.00-18.00 Luhtinen (Elina)

Vko 52

- 27.12. **Zumba®** klo 19.00-20.00 K-P (Mari)
- 28.12. **Syke** (kuntopiirinä) klo 17.30-18.30 (Sirpa)
- 29.12. **Ryhti ja Rauha** klo 10.30-11.45 LH (Mirva)
Kuntosaliharjoittelu klo 15.00-18.00 Luhtinen
Shindo klo 17.00-18.00, Luhtinen (Elina)
- 30.12. Kirrin Muuvun **kuntosali** 10-18 (tai aukioloaikojen mukaan)

Vko 1

- 2.1. **Vire** klo 8.30-9.30 LH (Anu)
Kunto klo 17.00-18.00 PK (Sanna V.)
Kimppalenkki klo 19.00
- 3.1. **Pumppi** klo 17.30-18.30 LH (Sanna V.)
- 4.1. **Syke** (kuntopiirinä) klo 17.30-18.30 Jokela (Sirpa)
- 5.1. **Ryhti ja Rauha** klo 10.30-11.45 LH (Mirva)
Kuntosaliharjoittelu klo 15.00-18.00 Luhtinen
Shindo klo 17.00-18.00
- 7.1. **TalviStartti** klo 16-19 K-P

Lunasta uuden vuoden lupauksesi jo nyt tai anna paras joululahja!

Rajattomalla kortilla voi osallistua kaikille aikuisliikunnan kalenterin tunneille.
(Ei kurssit ja kiint. ryhmät)

Loppukausi 7.1.2018 asti
40€/35€ (Norm. 50€/44€)

Kesään asti 160€/140€.
(Norm. 180€/158€)

Syyskuun alkuun 212€ / 185€.
(Norm. 255€/224€)

Vuoden 2018 loppuun 310€/272€.
(Norm. 385€/339€)

Sarjakortit 10 kertaa 65€ ja 15 kertaa 90€.

Kurssit, esim. Pilateksen alkeet 89€

Lahjakortit helposti ja nopeasti osoitteesta toimisto@palokanilo.fi haluamallesi summalle.

Liikettä, iloa ja hyvää oloa vuoden jokaiselle viikolle.



Tonttutemppuilut

koko perheelle
3.12. klo 15.00-16.30
Keski-Palokassa

Maksuton koko perheen yhteinen
pikkujoulu.

Tonttulakki päähän, tossut jalkaan
ja temppuilemaan, tervetuloa!



Kutsu

Hei, sinä talkoolainen, ohjaaja,
seurassa toiminut opiskelija,
aikuissiikkua tai muu seuratoimija!

Nyt on aika palkita ja
kiittää vuoden aherruksesta!

Tervetuloa hemmottelemaan itseäsi,
rentoutumaan ja viettämään
mukavan rauhaista iltaa
Palokan Ilon toimistolle torstaina
14.12.2017 klo 18.30.

Ilmoitathan tulostasi, sillä paikkoja on
rajoitetusti. (mirva@palokanilo.fi/045-6396553)



Palokan Ilo Joulunäytös

Pe 15.12.
klo 17 ja 19.

Vaajakosken
liikuntahallilla

Talven

Ilmamaa

**Koe upea talvinen
lumiukon seikkailu!**

Luvassa liki 40 erilaista
voimistelu- ja tanssiesitystä!

Kahvio * Arvontaa * Valokuvausta

Koko perhe mukaan!

Tervetuloa

Liput: Aikuiset 5 €
Alle 18-v. 2 €
sylilapset ilmaiseksi

Varaathan käteistä kahviota varten.

PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.



Rytmissen voimistelun väline-, duo ja trio kilpailut 16.12.2017

Olemme saaneet
Voimisteluliitolta järjestettäväksi
rytmisen voimistelun
välinekilpailut sekä duo ja trio
sarjat. Kilpailut järjestetään
Vaajakosken liikuntahallilla.

Lisätietoja tapahtumasta
päivitetään lähempänä. Tällä
hetkellä haemme tapahtuma
järjestelyihin isoa joukkoa
talkoolaisia. Mikäli olet
kiinnostunut olemaan mukana
järjestämässä seuran historian
ensimmäisiä kilpailuja,
ilmoittaudu Marikalle
(marika@palokanilo.fi)!
Pienikin apu on tarpeen.



Palokka täynnä staroja

Palokan koululla oli 12.11. Stara-tapahtuma ja Joukkuevoimistelun 8-10-vuotiaiden kilpailu. Päivän aikana nähtiin 96 esitystä, joihin osallistui noin 400 esiintyjää. Tapahtumaa oli toteuttamassa yli 40 talkoolaista ja yleisöä oli paikalla satapäin.

Yksi talkoolaisista oli **Kirsikka Honkonen**, joka toimi tapahtumassa järjestyksenvalvojana. Hän on yhden Camomilla-joukkuelaisen äiti. Camomillat on Palokan Ilon nuorin joukkuevoimistelujoukkue (s.2011-2013) ja tämä oli heidän ensimmäinen Stara-tapahtumansa. He saivat myös ensimmäiset mitalinsa.

Kirsikka-äiti kertoo, että tapahtumapäivä on ollut tytöille jännittävä kokemus ja on ollut kiva seurata onnistumisen iloa. Kirsikan kaikki neljä lasta harrastavat seurassa ja perhe on ollut mukana jo vuodesta 2011. Pojat harrastavat tällä hetkellä Freegymiä ja aikaisemmin he ovat olleet mukana mm. satujumpassa ja temppuilussa. Isosisko Pilvi harrastaa tällä hetkellä rytmistä voimistelua lonoissa.

Koko porukalla he käyvät lauantai-aamupäivisin supertemppuradalla, joka on maksuton kaikille seuran jäsenille. Syyslomalla he olivat myös mukana alakoululaisten diskossa, joka oli suurmenestys.

Jatkossa Kirsikka aikoo osallistua Ilon aikuisliikunnan tunneille ja hän on valmis tulemaan myös mukaan seuran johtokunnan toimintaan kun uusi kokoonpano valitaan ensi viikolla.

Teksti Mirva Martikainen, kuvat Kirsikka Honkonen ja Mirva Martikainen



Palokan Ilon nuorin joukkuevoimistelujoukkue Camomillat ensimmäistä kertaa Staralla





Uuden vuoden

DISCO

Kisailuja

Kioskista

herkkuja pikkurahalla

Toivemusiikkia

Limbo

Tramppahyppyt

**Vuoden
siisteimmät
muuvit**

**3.1.2018 klo 18-20
Keski-Palokan koulun
liikuntahallilla
6-13-vuotiaille, Liput 2€**



ILOn kalenteri vuodelle 2018

Iloa kotiseinälle koko vuodeksi!

Hinta: 15€

Hanki kalenteri tapahtumista,
toimistolta tai ota yhteyttä
toimisto@palokanilo /045-6396553.

