

PALOKAN ILO-

Uutiset

Uutiskirje Elokuu 2017

Klikkaamalla pääset suoraan uutiseen tai nettisivulle

Lapselle harrastus hakukoneella

Ilmoittautuminen alkaa 6.8.klo 10

Uusi logo heittää kärrynpyörää

KiVa-puolella uusia kivoja joukkueita

Aikuisliikunnan superedulliset hinnat

”Ei ole kyllä mitään syytä olla liikkumatta”

KUNNON KAMPPAILU

Iske itsesi ja suhteesi kuntoon neljässä viikossa

SYDÄN KUNTOON SYYKAUDEN AIKANA

Pistetään ILO liikkeelle

Syksy täynnä tapahtumia! Tule mukaan tapahtumatiimiin.

Entistä käyttäjäystävällisemmät nettisivut
Sieltä löydät kaikki!

Uudet nettisivut

Seuran nimiuudistuksen myötä olemme saaneet käyttöön uudet käyttäjäystävällisemmät nettisivut osoitteessa palokanilo.fi.

Muistanpa ajan kun tulin seuraan ja ilmoittautuminen oli koko kylän jonotustapahtuma Visalantiellä. Pian ilmoittautuminen pienestä muutosvistarinnasta huolimatta siirrettiin nettiin ja nyt ei voisi enää tuhannen jäsenen seurassa kuvitellakaan muuta.

Netistä löytyi jotakin tietoa jo silloin, mutta omia sivuja ei vielä ollut. Niinpä ne perustettiin ja se oli hienoa, kunnes maksuttomat sivut kaatuivat ja katosivat bittiavaruuteen juuri kauden alussa. Seuraavat sivumme olivat jo paremmat, mutta ongelmana alkoi pikkuhiljaa olla huikean laaja sisältö ja sinne meinasivat eksyä itse sivujen päivittäjätkin.

Sivustomme kaipasi uudistusta käyttäjäystävällisempään suuntaan ja apuun pyydettiin Jaon opiskelijoita. Kevään aikana saimmekin ryhmän harjoittelijoita, jotka tekivät mahtavat urakan ja loivat pohjan uusille sivuillemme. He osasivat katsoa sivuja usin silmin, eri tavalla kuin me, joille asiat olivat jo tuttuja ja itsestäänselvyksiä. Heillä oli myös tieto, miten asiat "oikeasti" piti tehdä. Valokuvaajaharjoittelijan ansiosta saamme nauttia uusista hienoista kuvista, joita on napsittu sekä studiossa, että oikeissa tilanteissa jumpilla ja tapahtumissa.

Kesän aikana uusien sivujen sisältö käytiin läpi ja päivitettiin kuntoon. Asiaa siellä on vieläkin paljon mutta toivottavasti nyt helpommin löydettävissä.

Suuri kiitos uusista sivuista (vasemmalta) Matti Soikkeli, Aki Rantala ja Gabriela Gutierrez-Martinez, Kirj. Mirva Martikainen



Uusi logo

Kuka tunnistaa ylimmäisen kuvan? Se on seuramme ensimmäinen logo perustamisvuonna 1979. Seuraava versio onkin jo useammalle tuttu hahmo, jonka pohjalta on lähdetty suunnittelemaan uutta logoa.

Palokan Ilon uuden logon suunnittelussa lähtökohtana oli ilo ja liike.

"Pyrin säilyttämään logossa myös jotain vanhaa, mutta kirkastin ilmettä kevyemmäksi ja dynaamisemmaksi." kertoo suunnittelija Johanna Sell. *"Liikemerkki eli "Ilon tyyppi" hyppii, tekee kärrynpyörää, on aina liikkeessä kuten seuran jäsenetkin. Halusin tunnukseen myös selkeyttä ja ajattomuutta, se näkyy mm. kirjasimen valinnassa. Palokka-teksti oli myös tärkeää olla näkyvästi esillä, jotta kaikille käy selväksi että ollaan palokkalainen seura",* Johanna kertoo.

Muutokset herättävät aina paljon tunteita, kuten seuran nimenmuutos. Logossa lyövät kättä sekä perinne ja nykyaika, mikä sen parempi yhdistelmä.

Johanna Sell (Graafinen yrityspalvelu Selldone) suunnittelee ja tuottaa logojen lisäksi yrityksille markkinointimateriaalia sähköisesti ja painettuna. Hän myös kirjoittaa ja valokuvaa.



PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.

Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Lasten ja nuorten syksyn 2017 ryhmät on [julkaistu!](#)
[Ilmoittautuminen](#) alkaa sunnuntaina 6.8. klo 10.00.

Syksyllä luvassa mm.

- Tanssin ja voimistelun yhdistävää DanceGymiä
- Parkouria, temppuilua, trampaa Freegym -ryhmissä
- Voimistelustartista voi ponnistaa seuran kilpa- ja valmennusryhmiin
- Rytmisen voimistelun harrasteryhmissä pääsee kokeilemaan eri voimisteluvälineitä
- Pienten temppuiluryhmissä vauhdikasta menoa

Kokeile
hakukonetta
ja löydä
lapselle tai
nuorelle
harrastus!



Kilpa- ja valmennustoiminta

Uusia joukkueita syksyille!

- Showtanssiryhmä Plién harjoitukset alkavat elokuun puolivälissä!
- Joukkuevoimistelu joukkue Camomillat (11-12-synt.) aloittaa syyskuussa!

Myös muihin seuran joukkueisiin otetaan mukaan uusia jäseniä! Ole yhteydessä valmennuspäällikköön ja sovi kokeilutreeni (valmennuspaallikko@palokanilo.fi).

Tervetuloa [tutustumispäivään](#) 6.8.!



Joukkue-voimistelu

- Camomilla (11-12-synt.)
- Fenella (09-10-synt.)
- Caramella (09-10-synt.)
- Carminet (09-07-synt.)
- Mindyt (03-06-synt.)

Rytminen voimistelu

- Iona (6-10v.)
- Idefia (11-14v.)
- Team ILO (7-14v.)

Tanssillinen voimistelu

- Firella (8-12v.)
- Felice (12-15v.)
- Felinda (aikuiset)

Showtanssi

- Plié (9-12v.)
- Pivot (yli 12v.)

Syksy täynnä tapahtumia!

6.8. Kilpa- ja valmennuslajien tutustumispäivä

Tule kokeilemaan lasten ja nuorten avoimeen treenipäivään su 6.8.2017 Keski-Palokan koululle. Luvassa lajien esittelyä. Tutustu seuran valmentajiin ja löydä itsellesi sopiva joukkue/ryhmä ja aloita uusi harrastus. Treenipäivä kaikentasoisille noin .

Aikataulu:

Klo 17–18 Joukkuevoimistelu
Klo 18–19 Rytminen voimistelu
Klo 19–20 Showtanssi ja
tanssillinen voimistelu



Gymnaestrada-kenttänäytösten maksuttomat treenit alkavat marraskuussa. Tule mukaan, lähdetään isolla porukalla!

A promotional banner for Gymnaestrada 2018. On the left, there is a large yellow smiley face mascot with arms and legs. In front of it, a group of five smiling children (three girls and two boys) are looking up. The background is white with colorful abstract shapes. On the right, the text reads: "VOIMISTELUN SUOMI + GYMNAESTRADA TURKU 7.-10.6.2018". At the bottom, there are logos for Suomen Voimisteluliitto, Turku, and Opetus ja Kulttuuriministeriö, along with the website gymnaestrada.fi.

VOIMISTELUN SUOMI +
GYMNAESTRADA
TURKU 7.-10.6.2018

EUROOPAN VOIMISTELULIITTO TURKU Opetus ja Kulttuuriministeriö gymnaestrada.fi

Pistetään ILO liikkeelle!



Palokan uusi syystempaus,
ILON KIERROS
la 2.9.2017 klo 13–16.

Rento tapahtuma, jossa juostaan tai kävellään Palokkajärvi ympäri ja tempuillaan toimintapisteillä! Tapahtumapaikkana on Palokan koulun pihapiiri, jossa on jumppaa, arvontaa, kahvio ja erilaisia aktiviteetteja perheille ja lenkkeilijöille. Mm. bungee-trampoliini (5 €), esityksiä ja jumppaa. Tule mukaan pitämään hauskaa!

Ilon kierros -lenkin hinnat:
15 €/hlö, seuran jäsenille 10 €/hlö.
Yli 10 hengen joukkueessa 10 €/hlö.

Ilon kierros
-tapahtumassa
lenkille osallistuville
Palokan ILO
syyskauden rajaton
jumppakortti vain

85€!

Norm. 130 e.

**ILO
INNOSTU
LIIKU
ONNISTU!**

**KOKEILE
MAALLA**



LAQJIS

URBANOUTDOORS

Osallistumismaksut ja ilmoittautuminen:

- 15€/hlö [ILMOITTAUDU TÄSTÄ!](#)

Yli 10 hengen joukkueet, ilmoittautuminen suoraan sähköpostilla osoitteeseen toimisto[at]palokkanilo.fi.

- Palokan ILO:n joukkue seuran jäsenet,
[ILMOITTAUDU TÄSTÄ!](#)

Juoksuun osallistuville jäsenille syyskauden rajaton jumppakortti huikeaan alehintaan 85€.

[ILMOITTAUDU JA OSTA KORTTI TÄSTÄ!](#)

Ilmoittaudu yhteistyökumppaniksi ja haasta muut mukaan niin, että koko Palokka tietää!
toimisto@palokkanilo.fi



TÄHTIPÄIVÄKODIT

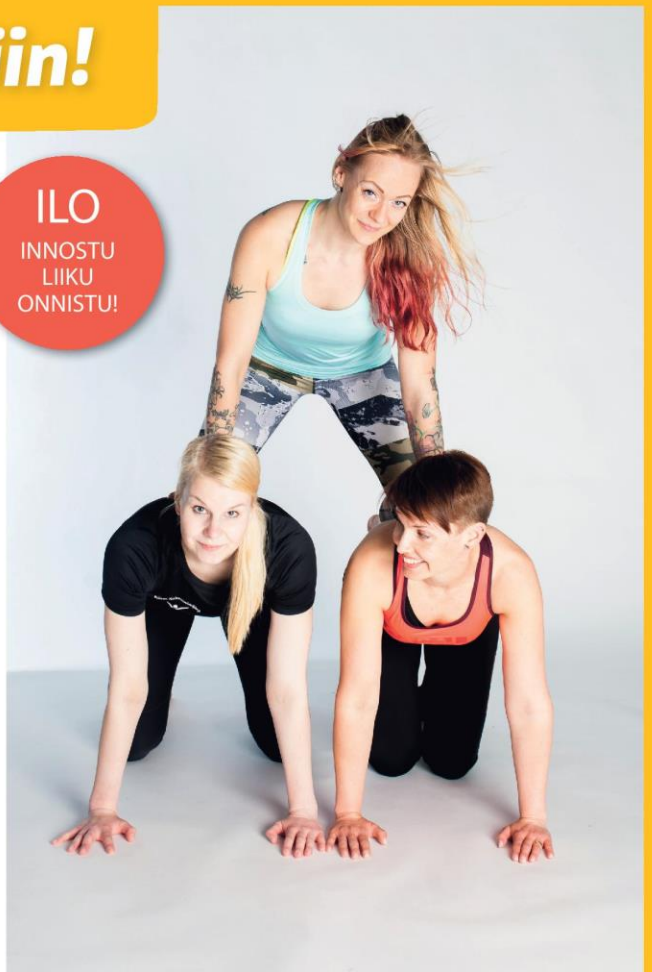
Sporttipäiväkoti

Liity ILOn tiimiin!

Haluatko touhuta iloisessa porukassa?
Saada energiaa yhdessä tekemisestä? Löytää uusia ystäviä?
Tule mukaan Ilon tapahtumatiimiin!

Ilmoittaudu mukaan ja täytä [lomake](#). Miten Sinä haluaisit olla mukana?
Olemme järjestämässä sekä isompia, että pienempiä tapahtumia, joista ensimmäinen on Ilon kierros 2.9. klo 13 -16 .

ILO
INNOSTU
LIIKU
ONNISTU!




Ilmoittaudu mukaan!

Seuraa meitä myös somessa.
Jaa tapahtumia, tykkää ja keskustele!



Aikuisten liikunta

 **Palokan Naisvoimistelijat Ry**

Aikuisten kesäkalenteri
15.5.-3.9.2017

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
18-18.45 Tanssiteema/ Lavis® Mankola	18.00-19.30 Juoksukoulu juhannukseen asti	11.00-11.45 Ryhti LH	18.00-19.00 Pihatreeni K-P ulkona	15-18 Luhtisen Kuntosali	19-20 Kuntojumppa Luhtisen puisto
18.45-19.30 Voima Mankola	19.00-20.00 Dance K-P	11.45-12.15 Rauha LH	18.00-19.00 Lasten kesäseikkailu K-P	17-18 Shindo/ Kehonhuolto Luhtinen	
Värikoodit:		17-18 Pumppi/ Lihaskunto LH	19.00 Kimppalenkki		
Lihaskunto ja vartalon- hallinta	Lihaskunto ja hengitys- ja verenkierto- elimistö	18.45-20.00 Pelimiehet PK			
Hengitys- ja verenkierto- elimistö	Kehonhuolto ja liikkuvuus				

Lisätiedot, mahd. muutokset, ja ilmoittautuminen
www.palokannaisvoimistelijat.fi



Kesää on vielä
jäljellä

Elokuun rajaton
kortti nyt
pikkurahalla
25€/16€.

Katso mahdolliset
muutokset [ILO-](#)
[kalenterista!](#)

Su 3.9. Keski-Palokassa SyysStartti

Kokeile tulevan kauden jumppia! Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille.
Täältä kätevästi jumppakortit ja tarrat.

15.00 Kunto, 15.30 Ba'ILO Latino, 16.00 Hit!, 16.30 Balanssi



Ilon Syksy 4.9.2017-7.1.2018

Alustava kalenteri, muutokset mahdollisia. Klikkaa jumpan nimestä suoraan tuntikuvaukseen. *Tähdellä merkityille tunneille myös Ikiliike-kortilla.

Maanantai

*[Senioritanssi](#) klo 15.45-16.45 [Jokela](#)
[Hit!](#) klo 18.00-18.45 [Mankola](#)
[Balanssi](#) klo 18.45-19.30 [Mankola](#)

Tiistai

*[Vire](#) 8.30-9.30 [Palokan liikuntahalli](#)
[Katutanssi](#) 16.00-17.00 [Palokan koulu](#)
[Kunto](#) 17.00-18.00 [Palokan koulu](#)

Keskiviikko

[Pumppi](#) 17.30-18.30 [Palokan liikuntahalli](#)
*[Lavis®](#) 18.00-19.00 [Senja-kortteli Kortepohja](#)
[DanceFit](#) 19.00-20.00 [Keski-palokan koulun liikuntahalli](#)
[Pelimiehet](#) 20.00-21.15 [Keski-palokan koulun liikuntahalli](#)

Torstai

[Zumba®](#) 17.00-17.45 [Jokela](#)
[Kahvakuula](#) 17.45-18.30 [Jokela](#)
*[Kimppalenkki](#) 19.00 Jokelan piha tai sopimuksen mukaan

Perjantai

*[AamuRyhti](#) 10.30-11.15 [Palokan liikuntahalli](#)
*[Rauha](#) 11.15-12.00 [Palokan liikuntahalli](#)
*[Kuntosalivuoro](#) 15-18 [Luhtisen palvelukeskus](#)
*[Shindo](#) 17.15-18.15 [Luhtisen palvelukeskus](#)
*[Pihasyke](#) 18-19 [Keski-Palokan koulun piha](#)

Lauantai

*[Supertemppurata](#) kaiken ikäisille 10.00-11.00 [Keski-palokan koulun liikuntahalli](#)
[Kuntosalivuoro](#) 10.00-18.00 [Kirrin muuvi \(aukioloaikojen mukaan\)](#)
[Lavis®](#) 17.00-18.00 [Tepikan tanssisali](#)

Sunnuntai

[Lavis®](#) 17.30-18.15 [Keski-palokan koulun liikuntahalli](#)
[Voima](#) 18.15-19.00 [Keski-palokan koulun liikuntahalli](#)
[Ba'ILLO Latino](#)-lattariryhmä 19.00-20.00 [Keski-palokan koulun liikuntahalli](#)

Rajattomalla
kortilla
jumppaat
niin paljon
kuin jaksat!

Ilon kierros-
tapahtumaan
osallistuville
rajaton kortti
85€ (norm.
130/115€).



Priima
SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Kurssit:

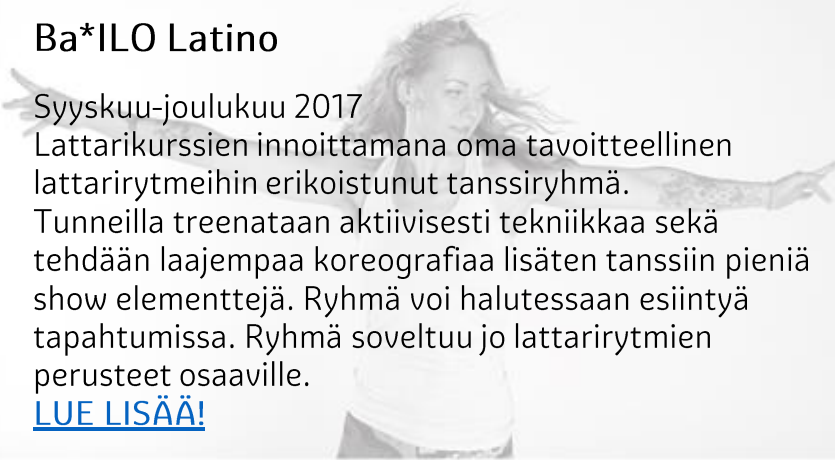
Ba*ILO Latino

Syyskuu-joulukuu 2017

Lattarikurssien innoittamana oma tavoitteellinen lattarirytmieihin erikoistunut tanssiryhmä.

Tunneilla treenataan aktiivisesti tekniikkaa sekä tehdään laajempaa koreografiaa lisäten tanssiin pieniä show elementtejä. Ryhmä voi halutessaan esiintyä tapahtumissa. Ryhmä soveltuu jo lattarirytmien perusteet osaaville.

[LUE LISÄÄ!](#)



Kunnon kamppailu

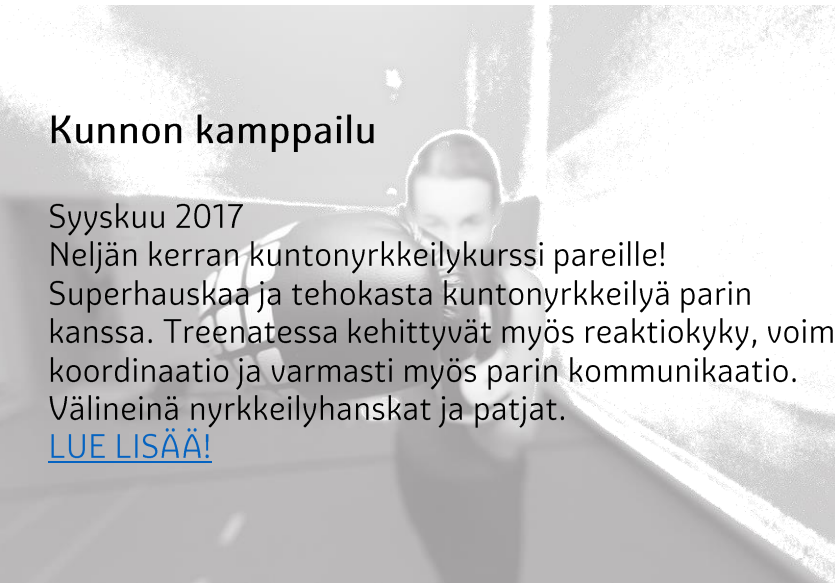
Syyskuu 2017

Neljän kerran kuntonyrkkeilykurssi pareille!

Superhauskaa ja tehokasta kuntonyrkkeilyä parin kanssa. Treenatessa kehittyvät myös reaktiokyky, voima, koordinaatio ja varmasti myös parin kommunikaatio.

Välineinä nyrkkeilyhanskat ja patjat.

[LUE LISÄÄ!](#)



Bailamama9Months® -kurssi

Lokakuu 2017

Bailamama 9Months on turvallinen ryhmäliikuntatunti raskaana oleville ja synnytyksestä palautuville naisille. Tunnilla pääset valmentautumaan synnytykseen aivan uudella ja ainutlaatuisella tavalla.

[LUE LISÄÄ!](#)

Puujalkajumppa

Nyt oma kurssi alaraaja-amputoiduille proteesin käyttäjille

Rohkeutta proteesilla liikkumiseen!

[LUE LISÄÄ!](#)



sydän

Tekee hyvää.
Sydän tekee hyvää-ryhmä

Syyskuu 2017-tammikuu 2018
Yhteistyössä Sydänliiton kanssa toteutettava kurssi, jossa kokoonnutaan säännöllisesti arvioimaan omia elämäntapoja ja ohjaamaan niitä sydänystävällisempään suuntaan. Kurssin alussa ja lopussa Terveiden 3-ottelumittaukset (verenpaine, kolesteroli ja vyötärön ympäryys), sekä niihin liittyvä ammattilaisen henkilökohtainen ohjaus terveytesi hyväksi ja kuntotestaukset. Kurssilla on sekä teoriaa, että toimintaa ja tukea.

[LUE LISÄÄ!](#)