

# Pistetään ILO liikkeelle!



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

Rento tapahtuma, jossa juostaan tai kävellään Palokkajärvi ympäri ja temppuillaan toimintapisteillä! Tapahtumapaikkana on Palokan koulun pihapiiri, jossa on jumppaa, arvontaa, kahvio ja erilaisia aktiviteetteja perheille ja lenkkeilijöille. Mm. boungeetrampoliini (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!**

Rajattomalla  
kortilla (130 / 115 e)  
kursseista ja  
kiinteistä ryhmistä

**-30%**  
ale!

Katso syksyn  
jumppakalenterit  
netistä:  
palokanilo.fi  
ja ilmoittaudu  
mukaan!



## Lasten harrasteliikunta

Tarjolla noin 30 harrasteliikuntaryhmää kaikenikäisille lapsille ja nuorille. Ilmoittautuminen alkaa

**su 6.8.2017 klo 10.00**

Uutuutena mm. **Voimistelustartti** (s. 2011–2013) Ma 18–19 Keski-Palokka

**PALOKAN ILO**

voimistelu ja liikunta ry.

## Aikuisten liikunta

Aikuisten liikuntaa tarjolla vuoden jokaisella viikolla hyvässä seurassa!

**UUTUUTENA** syyskaudella mm.

### Naisten oma lattariryhmä

Harjoitellaan tavoitteellisemmin 1 krt/vk. Mahdollisuus myös esiintymisiin! Su klo 19–20. Hinta: 89 e / kurssi.

### Sydän tekee hyvää -kurssi

toteutetaan yhteistyössä sydänliiton kanssa. Testaukset alussa ja lopussa, sekä teoriaa ja toimintaa sydänystävällisempään elämään. Kokoontumiset viikottain, yht. 15 kertaa, torstaisin klo 18 tai sopimuksen mukaan. Hinta: 159 e / kurssi.

**sydän**  
Tekee hyvää.

### Kunnon kamppailu

Neljän kerran kuntonyrkkeilykurssi. Tule yksin tai parin kanssa! Lisätietoa syksyn kalenterissa. Hinnat: 39 e / hlö tai 75 e / pari.

## Kilpailu ja valmennus

Tule kokeilemaan lasten ja nuorten

**avoimeen  
treenipäivään  
su 6.8.2017**

Keski-Palokan koululle

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

Joukkuevoimistelussa aloittaa uusi joukkue **Camomillat** (s. 2011–2012) To 17–18 Keski-Palokka ja showtanssissa **Plié** (s. 2006–2009) Ti 18–20 Mankola ja Ke 16.30–18.45 Jokela

