

ILO liikuttaa aikuisia!

Tutustu maksutta
7.1.-14.1.2018.
TalviStartti

Keski-Palokassa su 7.1. klo 16-19.

Kevään kurssit

Pilates-alkeet klo 20-21 ja
jatko klo 19-20 sunnuntaisin
11.1.-25.2. Keski-Palokassa.

Ba'ILO Latino su
28.1., 11.2., 25.2., 11.2., 25.3. ja 8.4. 2018
klo 14-16 Mankolassa.

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	17.30-18.15 Tanssiteema/ Lavis® Keski-Palokka
Tehotreeni	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	18.15-19.00 Voima Keski-Palokka
Kehonhuolto	16.30-17.30 Venytä& vahvista Viitaniemi, Jao	17.00-18.00 Kunto Palokan koulu	17.30-18.30 Pumppi Liikuntahalli	17.00-17.45 Zumba® Jokela	18-18.45 Hit! Mankola	19.00 *Kimppa- lenkki	19.00-20.00 Zumba®+ Lihaskunto Keski-Palokka
	18.45-19.30 Balanssi Mankola	* Tähdellä merkityille tunneille myös Ikiliike- kortilla	20.00-21.00 Pelimiehet Keski-Palokka	17.45-18.30 Kahvakuula Jokela	Aikuisten kalenteri Kevät 2018 Muutokset mahdollisia, katso www.palokanilo.fi		
					 voimistelu ja liikunta ry.		