

Palokan ILO-uutiset

Palokan ilo, voimistelu ja liikunta ry
Uutiskirje Helmikuu 2018

Klikkaamalla pääset suoraan
uutiseen tai nettisivulle

Talviloman parhaat
muuvit koululaisten
[Discossa](#)

Testaa kuntosi
ja huomaa
[kehitys](#)



Talviloman jälkeen
mukaan alehinnoin



Talviloma-

DISCO

Kisailuja

28.2.2018 klo 18-20
Keski-Palokan koulun
liikuntahallilla
6-13-vuotiaille, Liput 2€

Kioskista
herkkuja pikkurahalla

Toivemusiikkia

Limbo

Tramppahyppyt

Vuoden
siisteimmät
muuvit



Testaa kuntosi ja huomaa kehitys

Kuntotesti 23.2. klo 15.30 Luhtisessa

Testaa lihaskunto ja liikkuvuus salissa
mahdollisuus tehdä myös UKK-kävelytesti

Talvilomaviikolla 9 aikuisten liikunnassa
poikkeusaikataulu, Jumppaa tarjolla
joka päivä,
katso [kalenteri](#).





Hinnat alas

Aikuisten liikunnan [ale](#):

Aikuisten liikunnan rajaton kortti, loppukauden hinnat **80€/75€**.

Kortti voimassa **13.5 asti**.

Syyskuun alkuun asti **139,50€/121,50€**.

Koko loppuvuosi **242,25€/216,75**. (n. 24€/kk)

Rajattomalla kortilla jumppaat niin paljon kuin jaksat ilman erillisiä paikkavaroituksia!

Rajattomalla kortilla kurseista **-30%**



liikuttaa ikäihmisiä

Ma Lavis® klo 15.00-15.30 Palokan liikuntahalli
Syke klo 15.30-16.30 Palokan liikuntahalli

Ti Vire klo 9.00-10.00 Palokan liikuntahalli

Ke Tanssi-intervalli klo 16.15-16.45 Priimus
Ohjattu Salitreeni klo 16.45-17.45 Priimus



To Ryhti klo 14.45-15.30 Palokan liikuntahalli
Rauha klo 15.30-16.00 Palokan liikuntahalli

Pe Kuntosaliharjoittelu klo 15-18 (ohjaaja paikalla 16-17)
Shindo klo 17.00-18.00 Luhtisen päiväkeskus

- Ikiliike-kortti on voimassa 13.5.2018 asti ja sillä voi jumpata kaikilla yllämainituilla Ikiliike-tunneilla ilman erillisiä paikkavaroituksia.
- Yli 75-vuotiaille vain jäsenmaksu 15€/vuosi 2018.
- Lisätiedot www.palokanilo.fi / mirva@palokanilo.fi / 045-6396553



www.palokanilo.fi

Loppu-
kausi
40€

(+ jäsenmaksu
2018 15€).

Lasten ja nuorten harrasteliikunnan ryhmissä loppukausi nyt alk. 50€.

Kokeile kätevää hakukonetta ja löydä uusi harrastus!

Kevään tärkeitä päivämääriä:

- 26.2.-5.3. Talviloma lasten liikunnassa ja poikkeusaikataulu aikuisten liikunnassa
- 5.3. Loppukauden ale alkaa
- 10.3. Kisakatselmus Keski-Palokassa
- [24.3. Kaupunki Cup](#) Vaajakosken liikuntahallilla
- Kevätnäytös 13.4. Palokan yhtenäiskoulu klo 18.00
- 14.4. [TANVO Cup](#) Palokan yhtenäiskoulu

