

Palokan ILO-uutiset

Palokan ilo, voimistelu ja liikunta ry
Uutiskirje Huhtikuu 2018

Klikkaamalla pääset suoraan
uutiseen tai nettisivulle

Uusi sarjakortti
supertemppuradalle ja
pelimiehiin

Uudet seuratuotteet
tilaukseen

Tutustu
valmennusjoukkoihin

Kesäkausi alkaa
13.5.



ILO

**Liikkuu
Kesällä
13.5.-2.9.**

Hit! klo 18.00

Balance klo 18.45-19.30

Mankolassa toukokuun loppuun

Ma **RantaTreeni** klo 18.00 Kesäkuun alusta
Tuomiojärven rannassa (säävaraus)

Ryhti ja Rauha 8.50-9.45

Palokan liikuntahallilla toukokuu

Ti Kesäkuun alusta K-P klo 9.30-10.45

Crosstraining klo 18.00 K-P ulkona

Pilates klo 19.00 K-P, alkaa 5.6.

Ke **PowerStep** klo 17.15-18.15
Palokan liikuntahalli

Tanssitreeni klo 17.15-18.15

Palokan liikuntahalli/Jokela

To **Pelimehet** klo 20.00-21.00 K-P
Toukokuu keskiviikkoisin ja
kesäkuusta torstaisin

Salitreeni klo 15.00-18.00

Pe **Shindo** klo 17.00-18.00

Luhtisen palvelutalossa, tauolla 6.7.-3.8.

Supertemppurata 10.30-11.30

Su lauantaisin ja 2.6. jälkeen sunnuntaisin K-P
Kunto klo 18.00-19.00 K-P



Koko kesän
rajattomalla kortilla
jumpaat niin
paljon kuin jaksat!
75€/65€ (jm 15€)

**Kokeile
KesäStartti
13.5. ja
viikko 20
maksutta!**

Pelimiehet ja
Supertemppurata
nyt myös omalla
sarjakortilla 10krt 40€.
Muut 10 krt 70€ /
15 krt 99€. (jm. 15€)
Voimassa vuoden.



Innostu, liiku, onnistu!
Muutokset mahdollisia, katso
www.palokanilo.fi

Lattarikarnevaalit

La 19.5. klo 15-17 Jokelassa
Workshop täynnä kuumaa
kesätunnelmaa ja lattarirytmiejä
Ohjaajana huikea Kati Viitala



Hinta ILOn jäsenille 20€, muille 40€, Rajattomalla kortilla -30%. (Jäsenm. 15€/2018)

Osallistu mainostalkoisiin viikolla 19 ja hanki rajaton korttisi

18.5. mennessä, saat vapaalipun karnevaaleille!

Ilmoittautuminen: mirva@palokanilo.fi tai 045-6396553

Perheet ja Pelimiehet
liikkeellä myös kesällä!

Supertempurata lauantaisin (10.6. alk. sunnuntaisin) klo 10.30-11.30

Katso mahd. muutokset
etusivun kalenterista
www.palokanilo.fi.

**Supertempuradalla ja
pelimiehistä nyt uusi kätevä
sarjakorttisysteemi!**

10 x sarjakortti 40€, voimassa
koko vuoden. (+ ilmoittautujan
jäsenmaksu 15€/v. 2018)
Yksi merkintä/kerta/perhe.

**Pelimiehet, hikistä
höntsäsählyä
keskiviikkoisin,
5.6. alk. tiistaisin
klo 20-21, K-P**



Nyt seuravaatteet tilaukseen!

Seuratakki

59€

Merkki: Piruetti

suomalaista käsityötä

Väri: Musta,

kauluksen sisäpuoli oranssi

Koot: 110cm-XXL



Ensimmäinen erä tilataan 8.5. mennessä.
Seuraava tilaus syksyllä.

[Tästä](#) tilauslomakkeeseen. Laskun saat sähköpostiisi.

Seurapaita

25€

Merkki: Craft

Väri: Musta

Heijastinpainatus

Koot 110cm-XXL

100% sileää ja pehmeää single jersey polyesteritrikoota. Siirtää erinomaisesti kosteutta.



Tule mukaan Ilon kilpavalmennusryhmiin!

Seuraan perustetaan rytmisen voimistelun edustusryhmä.

Hae Team Iloon mukaan. Valintatilaisuus pidetään:

To 14.6.2018 klo 18-19.30

Keski-Palokan koululla.

Ilmoittaudu osoitteeseen:

valmennuspaallikko@palokanilo.fi

Kerro viestissä nimesi, ikä ja harrastustaustasi.

Haluaisitko tulla kokeilemaan jotain seuramme lajeista?

o Joukkuevoimistelu: Cimonella (11-13synt.),

Fenella (09-11synt.), Mindyt (03-06 synt.)

o Rytmisen voimistelu: Idella (09-12synt.),

Idefia (07-03synt.), Ilona (13-11synt.), Iona (11-07synt.)

o Show tanssi: Plie (9-12v.), Pivot (yli 12v.)

o Tanssillinen voimistelu: Firella (8-12v.), Felice (12-15v.),

Fiona (yli 18v.) Felinda (n.25-45v)

