

Palokan Ilo aikuisten syyskausi 2.9.2018 - 6.1.2019

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kehonhuolto	9.00-10.00 *Ryhti ja Rauha Liikuntahalli	15.15-15.45 *Lavis Liikuntahalli	17.45-18.45 Powerstep Liikuntahalli 24.10. jälkeen 15.30-16.30	16.15-17.15 *Salitreeni Priimus	11.00-12.00 *Vire Liikuntahalli	10.00-11.00 *Super- tempu- rata Keski-Palokka	17.30-18.15 Zumba/ Dance Keski-Palokka
Lihaskunto	18.00-18.45 Army Mankola	15.45-16.30 *Syke Liikuntahalli	17.00-18.30 Kunto- nyrkkeily! Gradia	17.30-18.30 Kunto+ Kuula Jokela	15.00-18.00 *Kuntosali Luhtinen	17.30-18.30 Pumppi Liikuntahalli	18.15-19.00 Voima Keski-Palokka
Tehotreeni	18.45-19.30 Sixpack Mankola	16.15-17.20 Lihaskestävyys (rankka) Priimus	19.00-20.00 Aikuis- baletti Keski-Palokka	18.30-19.30 Pilates Jokela	17.00-18.00 Shindo Luhtinen		
Tanssitreeni	19.30-20.30 Miesten voima& huolto! Mankola	17.00-18.00 Kehon- painotreeni Palokan koulu	20.00-21.00 Pelimiehet Keski-Palokka	 <p>PALOKAN ILO voimistelu ja liikunta ry.</p>			