

Palokan ILO-uutiset

Palokan ilo, voimistelu ja liikunta ry
Uutiskirje elokuu 2018

PILKE-pikkujoulukemut
aikuisille 1.12.

Mukaan kulisseihin?

Alehinnaat 20.10. alkaen

Syysloman jumppat ja lasten leiri



SYSSLOMALLA LEIREILLÄÄN!

SYSSLOMALEIRI KOULULAISILLE

Ohjelmassa mm.

DanceGymiä (tanssia,
voimistelua, akrobatiaa)
sekä **Freegymiä**
(temppeuja, kiipeilyä,
parkouria)

Hinta 120 € sis. lämpimän
ruoan kaikkina

leiripäivinä
Ilmoittautudu nyt mukaan! palokanilo.fi

15.-17.10.

klo 9-15

Jokelan koulu

*HUOM! paikka
vaihtunut*



PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Syysloman jälkeen lasten ryhmissä alehinnat, loppukausi 50€. Jos lapsi on jo mukana toisessa ryhmässä, hinta 30€.

Katso vapaat paikat ja ilmoittaudu mukaan!
<http://palokanilo.fi/index.php/lasten-kalenteri/>



Miesten voima & huolto

MAANATAISIN MANKOLASSA 19.30-20.30

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.



Mamajooga

VAUVAN KANSSA MAANATAISIN
PALOKAN LIIKUNTAHALILLA KLO 11-12

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.



Zumba-kurssi

JOKA TOINEN SUNNUNTAI MANKOLASSA
KLO 14.30-16

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Näille kursseille
pääsee vielä mukaan!
Loppukausi 50€
Zumba-kurssille myös
rajattomalla kortilla.

Hathajooga

27.10.-8.12.2018

Lauantaisin klo 9.30-10.45 Jokelassa

- Jooga tukee mielen tasapainoa, rentouttaa, ja edistää kehon joustavuutta & voimaa. Kurssi sopii aloittelijoille tai enemmän jooganneille.
- Tunnin kulku: Alkurentoutus, alustavat liikkeet, aurinkotervehdys, päivän teemaan sopivat asanat=asennot ja loppurentoutus.
- Päälle joustavat vaatteet, jumppa-alusta ja halutessa viltti ja juomapullo. 27.10.-8.12.2018, yhteensä 7 kertaa.

Hinta 69€/ rajattomalla -30%=48,30€

Ohjaajana Heidi Teppola



Hathajooga

LAUANTAISIN 27.10.-8.12.2018
JOKELASSA KLO 9.30-10.45

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

SYYSLOMAVIIKON JUMPAT

Maanantai 15.10.

9-10.15 *Aamuryhti ja rauha, Palokan liikuntahalli

18-19 Pihasyke, Mankolan koulun piha

Tiistai 16.10.

17-18 Kehonpainotreeni Hiitin tapaan, Palokan koulu

Keskiviikko 17.10.

17.45-18.45 PowerStep, Palokan liikuntahalli

Torstai 18.10.

klo 17.30-18.30 Kunto+kuula, Jokelan koulu

klo 18.30-19.30 Pilates, Jokelan koulu

Perjantai 19.10.

11-12 Vire, Palokan liikuntahalli

15-18 Kuntosaliharjoittelu, Luhtinen

17-18 Shindo, Luhtinen

Lauantai 20.10.

10-11 Supertemppurata koko perheelle, Keski-Palokan koulu

16-17 Lavis, Jokelan koulu

Sunnuntai 21.10.

17.30-18.15 Dance, Keski-Palokan koulu

18.15-19.00 Voima, Keski-Palokan koulu

**22.10.
JÄLKEEN
JUMPPAKORTIT
ALK. 40€!**



KÄY 15 ERI TUNNILLA LOKAKUUN LOPPUUN MENNESSÄ

**Saat palkinnoksi seuratuotteen ja
osallistut arvontaan**

Pyydä ohjaajan puumerkki tunnin
kohdalle korttien tarkastuksen
yhteydessä. Kun merkkejä on 15,
toimita kalenteri yhteystietoineen
toimistolle tai ohjaajalle ja saat
palkinnon.

palokanilo.fi

PILKE

PIKKUJOULUKEMUT AIKUISILLE

Jokelan koululla 1.12.2018

PALOKANILO.FI

Burleskia, Asahia,
lantionpohjan
treeniä,
rentoutusta ym.

Hierontaa,
tankotanssia,
kuvauspiste,
tuote-esittelyjä

Ilmoittaudu Early Bird-hintaan 30.10. mennessä!
Palokan Ilon jäsenet 25€, muut 40€. Sen jälkeen 30€/45€.
Maksuton seuratoimijoille ja syksyn tapahtumien talkoolaisille.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot
<http://palokanilo.fi/index.php/pilke/>

PALOKAN ILO

JOUKKUEVOIMISTELUN

VÄLINESARJOJEN JYVÄSKYLÄ CUP

11.11. VAAJAKOSKEN LIIKUNTAHALLI

8-10v.
10-12v.
12-14 H, K
14-16 H, K
16-20 K
yli 16H
yli 18K

Haluatko mukaan kulisseyhin tekemään upeita tapahtumia?

Palokan Ilo on saanut kunnian järjestää peräti kahtena viikonloppuna Voimisteluliiton kilpailuja. Tule mukaan tekemään tapahtumia!

Tapahtumien järjestämisestä saat upeita kokemuksia, pääset näkemään isojen tapahtumien järjestelyorganisaation toimintaa sekä halutessasi saat todistuksen mukana olosta, jonka voit lisätä CV:seesi!

Kaikki apu otetaan ilomielin vastaan, luodaan yhdessä upeat tapahtumat! Valitse itsellesi sopiva homma ja hurmioidu voimistelusta ja tanssista!

[Ilmoittaudu nyt mukaan!](#)



Ilmoittaudu
mukaan
talkoisiin!