

Palokan ILO-uutiset

Palokan ilo, voimistelu ja liikunta ry

Uutiskirje toukokuu 2019

Anna palautetta
keväästä!

**Kesän ILO-leiri
koululaisille**

*Kokeile
rytmistä
voimistelua*

**Uutuuslajina
akrobatiavoimistelu**

Ilon Kesä alkaa 12.5.

Kokeile maksutta!





3.-6.6.2019

ILO KESÄLEIRI

Monipuolista
liikuntaa kouluikäisille

Kesäleirillä monipuolista liikunnallista ohjelmaa kouluikäisille!

Kolmen päivän leiri 3.-5.6. 90 €

Ohjelmaa klo 9-15 Keski-Palokan koululla

Lisäksi voit valita Seikkailupuistopäivän

Laajavuorella 6.6. lisähintaan 45 €

Leiri sisältää kaikkina päivinä ruokailun

*Leiri toteutetaan keväällä tehdyn
toivekyselyn pohjalta. Ohjelmassa
mm. ulkoilua, pelejä ja leikkejä,
trampoliinitemppuja, pallopelejä,
voimistelua ja tanssia.*

Pysy kesä kunnossa!

12.5.-2.9.2019

Maanantai

Ryhti ja rauha 10-11.15
Toukokuu: Palokan LH,
Kesäkuusta K-P

RantaKunto 18-19

(Palokan liikuntapuiston/
Priimuksen ranta)

Tiistai

Toukokuu:

Hiit ja Huoltamo 17-18
Palokan koulu

Kesäkuusta:

Lavis/TanssiMix 17.30-18

Hiit 18-18.30

Huoltamo 18.30-19

Mankola

Keskiviikko

Asahi 11-12

Toukokuu LH, Kesäkuusta K-P

Powerstep 17.45-18.45 LH

Pelimiehet 20-21 K-P

Torstai

Kahvakuula 18-19 K-P Piha

Perjantai

Kuntosali 15-18

Shindo 17-18 Luhtinen

(Ei heinäkuussa)

Lauantai

Perhetemppuilu 10-11 K-P

(Ei heinäkuussa)

Sunnuntai

BalLO 17.30-18.30 Mankola

**Koko kesä
liikkeellä
75/65€**

RAJATON KORTTI
JÄSENMAKSU-19 15€

PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.

*Ilon
Kesä 19*

**Kesällä
tulossa myös
Jooga-kurssi,
juoksukoulu ja
akrokurssi.**

MUUTOKSET MAHDOLLISIA,
KATSO NETTISIVUJEN KALENTERI JA
KOREILE MAKSUTTA!

palokanilo.fi

**KOKEILE
MAKSUTTA!**

Tällä lipukkeella voit käydä viidellä Palokan Ilon
jumppakalenterin eri tunnilla viikon aikana.
Tunnille ei tarvitse erikseen varata paikkaa.
Yksi lipuke/henkilö/kausi.

**Innostu, liiku, onnistu!
Katso tunnit ja ilmoittaudu
palokanilo.fi**

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Nimi.....
sähköposti ja puh.....
 Haluan saada lisätietoja toiminnasta.
Jätä tämä osa ohjaajalle ensimmäisellä kerralla,
kiitos!

Innostu Joogasta! Ilmoittaudu mukaan kesäkurssille.

Kurssi 49€/rajattomalla kortilla -30%.



*Ilo
kesä 19*

KESÄKURSSINA

HATHAJOOGA

Sunnuntaisin 26.5.-16.6.
Mankolassa klo 16.00-17.15

Innostu juoksemisesta! Ilmoittaudu mukaan kesäkurssille.

Kurssi 49€/rajattomalla kortilla -30%.



Ilon
kesä 19

KESÄKURSSINA

JUOKSUKOULU

Torstaisin 6.6.-27.6

Klo 19.15-20.30

Ilon toimistolla ja ympäristössä



Paras lahja äidille, jolla on jo kaikkea

Jumppakortilla omaa aikaa ja
ILOa arkeen! Alk. 65€/kausi

Täytä lomake
nettisivuilla ja hanki
paras lahja!





PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.



Tule kokeilemaan

RYTMISTÄ VOIMISTELUA

**MAANANTAINA 13.5. KESKI-PALOKKAAN
5-8V. KLO 17-18 JA YLI 9V. KLO 19-20**

TULE KOKEILEMAAN AKROBATIAVOIMISTELUA

Kesäkuun kurssille!

Vk 23 10-15-vuotiaat 35 €

Vk 24 6-9-vuotiaat 30 €


(+ vuoden 2019 jäsenmaksu uusilta
jäseniltä 15 €)



UUSI
LAJI
ILOLLA



**Katso lisätiedot
palokanilo.fi
ja ilmoittaudu mukaan!**

A large group of children, mostly girls, are performing on a stage. They are wearing various costumes, including leotards, dresses, and casual clothing. Some are in blue and white, others in yellow and green, and some in more elaborate, colorful outfits. They appear to be in the middle of a dance or performance, with some clapping and others in dynamic poses. The background is dark, and there are some flags hanging from the top.

**Kiitos kaikille mahtavasta
kevätkaudesta!
Vaikuta vastaamalla kyselyyn**

Lasten liikunnan palaute

Aikuisten liikunnan palaute