

# Palokan ILO-uutiset

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry

Uutiskirje Syksy 2019

Ilmoittautuminen  
käynnissä,  
hyppää mukaan!

*Harrasta,  
kilpaile tai kuntoile,  
kivaa koko perheelle*

Lähliikuntaa eri puolilla  
Palokkaa, aina Taulumäeltä  
Puuppolaan

**40-vuotisjuhlavuosi täynnä liikettä!  
Innostu, liiku, onnistu!**



PALOKAN ILO

# Lasten ja nuorten harrasteryhmät

Löydä hauskin harrastus!

## Telinevoimistelu

- **Perhetemppuilu (koko perhe)**  
La 10-11 Keski-Palokka
- **NinjaGym 1 (3-4v.)**  
Su 11-11:45 Jokela
- **NinjaGym 2 (5-6v.)**  
Su 11:45-12:45 Jokela
- **FreeGym 1 (7-9v.)**  
To 18:30-19:30 Keski-Palokka
- **FreeGym 2 (yli 10v.)**  
To 19:30-20:30 Keski-Palokka
- **Telinevoimistelu 1 (7-9v.)**  
To 17:30-18:30 Keski-Palokka
- **Telinevoimistelu 2 (yli 10v.)**  
To 16:30-17:30 Keski-Palokka



## Rytminen voimistelu

- **RV 1 (7-9v.)**  
Ma 18:15-19:15 Haukkamäki
- **RV 2 (9-12v.)**  
Ma 19-20 Keski-Palokka

"Minä aion opetella  
NinjaGymissä tosi  
siistejä temppuja!"



Aloitus jo  
elokuussa  
ILMOITTAUDU  
NYT!

## VOIMISTELUN/ TANSSIN ALKEET

**Ariela 3-4v.**  
Ma 16:45-17:30 Haukkamäki

**Anastasia 5-6v.**  
Ma 18-19 Keski-Palokka  
Su 17-18 Jokela



"Tanssitunneilla parasta on hyvä musiikki, siisteimmät muovit, kaverit ja innostava ohjaaja!"



## Tanssi

- **Satutanssi 1 (3-4v.)**  
Ma 17:30-18:15 Haukkamäki
- **Satutanssi 2 (3-4v.)**  
Ke 17:17:45 Jokela
- **Baletti 1 (5-6v.)**  
Ke 17:30-18:30 Haukkamäki
- **Baletti 2 (7-9v.)**  
Ke 16:30-17:30 Haukkamäki
- **Showntanssi 1 (5-6v.)**  
Ke 17:45-18:30 Jokela
- **Showntanssi 2 (7-9v.)**  
Ke 16:15-17:16 Mankola
- **Showntanssi 3 (yli 10v.)**  
Ke 18:30-19:30 Haukkamäki
- **Katutanssi (yli 9v.)**  
Ke 17:15-18:15 Mankola

## Akrobaatiovoimistelu

- **Perheakro**  
1-4-v. vanhempien kanssa  
Pe 18:30-19:30 Savulahti
- **Akro 1 (6-9v.)**  
Su 11-12 Keski-Palokka
- **Akro 2 (yli 10v.)**  
Su klo 16-17 Keski-Palokka



Ryhmät alk.  
89€/kausi  
(jäsenmaksu 2019 15€).

Ilmoittaudu ja kokeile  
maksutta kaksi  
kerta!

Ilmoittaudu ryhmiin: [palokanilo.fi](http://palokanilo.fi)



# Kilpa- ja valmennustoiminta

Löydä oma lajisi!

## Tanssillinen voimistelu ja tanssi

Valmennusryhmissä  
harjoittelet  
tavoitteellisesti  
kohti esiintymisiä/  
kilpailuja.

Naisvoimisteluun  
pohjautuvaa  
kauniin virtaavaa  
voimistelua ja tanssia  
hyvän  
musiikin tahtiin.

Ryhmiä löytyy aina 3-vuotiaista  
senioriksi asti! Kevyesti  
harrastaen treenejä  
1-3 kertaa viikossa.



"Niin siistiä päästä  
korkeelle! Tää on  
jännittävää, ja yhdessä  
kavereiden kans tosi  
kivaa!"

## Akrobativoimistelu

**UUSI LAJI!**  
Tule mukaan harraste- tai  
valmennusryhmään.

Temput ja nostot  
kuuluvat tähän lajiin  
ja se tekee  
lajista todella näyttävän!



## Rytminen voimistelu

Haluat oppia upeita temppuja narulla, palolla, nauhalla, vanteella ja keiloilla?

Välinetemppeja,  
akrobatiaa,  
spagaateja,  
tasapainoja...

"Minusta on tosi  
kivaa treenata  
uusiu juttuja,  
päästä kilpailemaan  
ja esiintymään.  
Treenaan noin viisi  
kertaa viikossa."



Mukaan  
valmennusryhmiimme  
pääset kokeilutreenin  
kautta!  
Ole yhteydessä  
marika@palokanilo.fi



## Joukkuevoimistelu

Löydä itsellesi sopiva joukkue.  
Harrasta ja kilpaile!

Voimistele  
yhdessä parhaiden  
ystäviesi kanssa.  
Onnistu ILOlla!



[palokanilo.fi/valmennusryhmat](http://palokanilo.fi/valmennusryhmat)

# Aikuisten liikunta

Innostu, liiku, onnistu!

## Aikuisten kurssit:

- **Pilates 1 ja 2 - keskivartalon hallintaa**

Ma 19:00-20:00 Mankola, hinta 49€

Kuuden viikon kurssi 2.9.-7.10. ja Pilates 2 21.10.-25.11.

- **Akrobatia - uusia taitoja ja huimia temppuja**

Ti 19.45-21.00 Savulahti

3.9.-22.10.2019, hinta 89€

- **Footbic-jalkaterän kuntoutus**

To 18.30-19.30 Priimus, hinta 39€ +  
materiaalipaketti kotiharjoitteluun 30€

Ryhmä I: 12.9., 19.9. ja 26.9.

Ryhmä II (vaivasenluu): 24.10., 31.10. ja 7.11.



- **Mamajooga - lempeää liikettä äidille ja pikkuiselle (n.3-18kk)**

Su 15.00-16.00 Puuppola, hinta 98€, 8.9.-8.12.

- **Rytminen voimistelu -kokeile jotain uutta**

Su 17.00-18.00 Jokela, hinta 89€ , 18.8. 25.8. 1.9. 8.9.

15.9. 22.9. 29.9. 6.10. 13.10. 3.11. 8.12.

- **ILO VETO - hyvinvointivalmennus**

To 18.30-20.00 Jokelassa, hinta 120€ 5.9., 12.9., 26.9.,

10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 28.11.

Kursseilla on rajattu paikkamäärä ja erillinen ilmoittautuminen. Rajattomalla kortilla kurseista aina -30%. Vuoden 2019 jäsenmaksu 15€.



"Hei miehillekin on ihan oma tunti maanantai-iltaisilla! Myös muilla tunneilla kannattaa käydä. Esim. aina kun käyn Ryhti ja rauha-tunnilla, tulee tosi hyvä olo!"

**Katso kalenteri ja hanki jumppakorttisi: [palokanilo.fi](http://palokanilo.fi)**



Rajattomalla kortilla  
(115€/130€) jumppaat niin  
paljon kuin jaksat aina  
loppiaseen asti.

Sarjakortit voimassa vuoden  
10 krt 70€, 15 krt 99€

Ikiliike-kortilla (65€)  
\*tähtitunneille.



Helppo tulla ilman  
erillisiä paikkavaroituksia!  
Kokeile maksutta  
oheisella lipukkeella.



Lisätiedot:  
Mirva Martikainen  
mirva@palokanilo.fi,  
045-6396553



"Me käydään äidin kanssa joskus  
yhdessä, On hyvä, että  
molemmille löytyy sopivia  
tunteja. Minä tykkään eniten  
lihaskuntotunneista ja äiti  
tanssista."

## Ryhmäliikunta

Ilon Syksy 1.9.2019-5.1.2020 Katso palokanilo.fi (muutokset mahdollisia)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kehonhuolto	11.00-12.00 *Ryhti ja Rauha Liikuntahalli	15.00-16.00 *Ikiliike Liikuntahalli	18.00-19.00 *Pop up puisto- jumppa Vaihtuva puisto	16.15-17.10 *Voimaa välineillä Priimus	11.00-12.00 *Vire Palokan liikuntahalli	10.00-11.00 *Perhe- tempuulu Keski-Palokka	14.00-15.00 Kahva- kuula Palokan Liikuntahallin piha
Lihaskunto	16.15-17.15 Salitreeni Priimus	16.15-17.15 Tehotreeni Priimus	19.00-19.30 Dance Keski-Palokka	17.20-18.20 Fascia- Method® Priimus	15.00-18.00 Kuntosali Luhtinen	16.00-17.00 Lavis® Jokela	17.00-18.00 *Asahi® Keski-Palokka
Tehotreeni	18.00-19.00 Bailamama 4Venus® kaikille naisille Mankola	16.45-17.30 Kunto Palokan koulu	19.30-20.00 Hiit Keski-Palokka	18.00-18.30 Tanssimix Jokela	17.00-18.00 Shindo Luhtinen	17.30-18.15 Step Palokan liikuntahalli	18.00-19.00 BaILO Keski-Palokka
Tanssitreeni	19.00-20.00 Miesten voima ja huolto Mankola	17.30-18.00 Rauha Palokan koulu	20.00-20.30 Huoltamo Keski-Palokka	18.30-19.30 Cross- training Jokela	 VOIMISTELU	18.15-19.00 Pumppi Palokan liikuntahalli	15.00-16.00 Mama- jooga Puuppola
Kurssi, erill. ilm.	19.00-20.00 Pilates Savulahti	19.45-21.00 Akrobatia Savulahti	20.30-21.30 Pelimiehet Keski-Palokka	18.30-19.30 Footbic® Priimus	 voimistelu ja liikunta ry.	17.00-18.00 Rytminen voimistelu aikuisille Jokela	

Nimi.....

Sähköposti ja puh.....

Haluan saada lisätietoja toiminnasta.

Jätä tämä osa ohjaajalle ensimmäisellä kerralla,  
kiitos!

**Innostu, liiku, onnistu!**  
Katso tunnint ja ilmoittaudu  
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.

**PALOKAN ILO**  
voimistelu ja liikunta ry.



**BAILAMAMA**  
SQUEEZES WOMEN INTO SHAPE

**asahi**  
HEALTH  
SHINDO

**FASCIA**  
M

**Lavis**

**footbic**

# Ilon juhlavuosi 2019

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry on 1979 Palokan Naisvoimistelijat -niemellä perustettu voimistelu- ja liikuntaseura, jonka tarjoituksena on liikuttaa ihmisiä monipuolisesti.

40 vuoden aikana seura on kasvanut noin 1100 jäsenen liikuttajaksi. Lapsijäseniä on reilu puolet ja loput aikuisia. Mukana on niin tyttöjä ja poikia kuin naisia ja miehiäkin. Palokan Ilo on siis koko perheen harrastusseura, josta löytyy sopiva juttu jokaiselle erikseen tai koko perheen voimin yhdessä. Toimimme pääosin Palokan alueella aina Taulumäeltä Puuppolaan.

Arvomme ilo, laatu ja osallisuus muistuttavat meitä seuratoimijoita tavoittelemaan toimintaa, joka on hyvin suunniteltua ja hauskaa yhdessä.

Seurassa toimii vapaaehtoinen johtokunta, 4 päätoimista työntekijää, yli 40 palkattua tuntiohjaajaa, yli sata vapaaehtoista toimijaa talkoissa, joukkueenjohtajina, ohjaajina sekä aktiivisen Uskollisuuden Killan toiminnassa.

Viikottaista tuntitarjontaa on noin 120 tuntia ja sen lisäksi järjestämme erilaisia tapahtumia, voimistelukilpailuja, kursseja, leirejä, iltapäivä- ja välituntitoimintaa jne. Teemme myös aktiivisesti yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa.

Tänä vuonna on jo järjestetty mm. valtakunnallinen Lumo-finaali yhteistyössä Voimisteluliiton kanssa. 40-vuotisjuhlavuoden kunniaksi järjestetään joulukuussa juhlanäytös nimeltä aikamatka, jossa tarkastellaan kuluneita vuosikymmeniä.

Toivotan kaikki sydämellisesti mukaan seuramme toimintaan ja kiitämme kaikkia jo mukana olevia! Ottakaa rohkeasti yhteyttä ja hypätkää mukaan hyvään seuraan.

Iloisin terveisin Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:n seurajohdon puolesta  
Mirva Martikainen, seuratoiminnanjohtaja

Innostu, liiku, onnistu!

**Jäsenmäärä  
1100 henk.**

**Arvot:  
Ilo, laatu ja  
osallisuus**

**Palokanilo.fi**

**Liikettä 120  
tuntia  
viikossa**

**4 päätoimista  
yli 40 osa-  
aikaista  
työntekijää**

**10  
jumppa-  
paikkaa**

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry  
Saarijärventie 58  
(Keski-Palokan vanha puukoulu)  
40270 Palokka

**PALOKAN ILO**  
voimistelu ja liikunta ry.