

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!**



PALOKKAN 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
musa,
siisteimmät
muuvit, 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
- **Showntassi 1 (5-6v.)**
Ke 17:45-18:30 Jokela
- **Showtanssi 2 (7-9v.)**
Ke 16:15-17:16 Mankola
- **Showtanssi 3 (yli 10v.)**
Ke 18:30-19:30 Haukkamäki
- **Katutanssi (yli 9v.)**
Ke 17:15-18:15 Mankola

Akrobatiavoimistelu

- **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
kertaa!

Ilmoittaudu ryhmiin: 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
uusia 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

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

Rajattomalla kortilla
(115€/130€) jumppaat niin
paljon kuin jaksat aina
loppiaiseen 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-temppuilu 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 Ballo 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 Mankola	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 tunnit ja ilmoittaudu
palokanilo.fi

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

KOKEILE
MAKSUTTA!

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

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

**Liikettä 120
tuntia
viikossa**

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

**10
jumppa-
paikkaa**

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.