

# Palokan ILO-uutiset

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry  
Utiskirje Lokakuu 2019

*Fumppakortti -  
paras lahja  
isälle tai ukille*

*Kokeile ja kehitä  
Akrobatiavoimistelua  
syyslomalla*

*Syyskautta vielä reilusti  
jäljellä, nyt mukaan  
alehintaan!*

**TILAA UUDET  
SEURATUOTTEET**

PALOKAN ILO

# SYSSLOMALLA AKROBATIAVOIMISTELUA!

**Tule kokeilemaan kurssille!**

**8-15v. 6 tuntia 40 €**

**5-7v. 3 tuntia 25 €**

(+ vuoden 2019 jäsenmaksu uusilta  
jäseniltä 15 €)



UUSI  
LAJI  
ILOLLA



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

# Lasten ja nuorten harrasteliikunta



Loppukauden ale  
lasten ja nuorten  
harrasteliikunnassa  
syysloman jälkeen.

Katso vapaat paikat  
hakukoneella ja  
ilmoittaudu mukaan!

Alehinnat  
ilmoittautumisessa  
11.10. alkaen.

Klikkaa tästä  
hakukoneeseen

Lasten ryhmät  
45€/loppukausi  
(jäsenmaksu  
2019 15€).



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

# Aikuisten liikunta

Innostu, liiku, onnistu!

## Aikuisten kurssit:

### • Hathajooga 2

Su 14.45-16.00 Puuppola,  
27.10.-1.12. 6 krt, hinta 49€

### • Pilates 2

Ma 19:00-20:00 Mankola, hinta 49€  
Kuuden viikon kurssi 21.10.-25.11.

Keskivartalo hallintaan! Ryhmä  
osallistujille, joilla on jo vähän Pilates-  
kokemusta. Välineinä mm. pilates-pallot.

### • Footbic-jalkaterän kuntoutus

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

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



Kursseilla on rajattu  
paikkamäärä ja erillinen  
ilmoittautuminen.

Rajattomalla kortilla  
kursseista aina -30%.

Vuoden 2019  
jäsenmaksu 15€.



enjoy  
every  
moment.

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

# Syyskausi kestää loppiaiseen asti!

## Loppukausi alehintaan 80/70/40€ alk. 14.10.

Rajattomalla kortilla  
(80€/70€) jumppaat niin  
paljon kuin jaksat aina  
loppiaiseen asti.

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

Ikiliike-kortilla (40€)  
\*tähtitunneille.

Helppo tulla ilman  
erillisiä paikkavaroituksia!  
Kokeile maksutta!

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



## 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 <b>*Ryhti ja Rauha</b> Liikuntahalli	15.00-16.00 <b>*Ikiliike</b> Liikuntahalli	19.00-19.30 <b>Dance</b> Keski-Palokka	16.15-17.10 <b>*Voimaa välineillä</b> Priimus	11.00-12.00 <b>*Vire</b> Palokan liikuntahalli	10.00-11.00 <b>*Perhe-temppuilu</b> Keski-Palokka	13.45-14.45 <b>Kahva-kuula</b> Palokan Liikuntahalli
Lihaskunto	16.15-17.15 <b>Salitreeni</b> Priimus	16.15-17.15 <b>Tehotreeni</b> Priimus	19.30-20.00 <b>Hiit</b> Keski-Palokka	17.20-18.20 <b>Fascia-Method®</b> Priimus	15.00-18.00 <b>Kuntosali</b> Luhtinen	16.00-17.00 <b>Lavis®</b> Jokela	17.00-18.00 <b>*Asahi®</b> Keski-Palokka
Tehotreeni	18.00-19.00 <b>Bailamama 4Venus®</b> kaikille naisille Mankola	16.45-17.30 <b>Kunto</b> Palokan koulu	20.00-20.30 <b>Huoltamo</b> Keski-Palokka	18.00-18.30 <b>Tanssimix</b> Jokela	17.00-18.00 <b>Shindo</b> Luhtinen	17.30-18.15 <b>Step</b> Palokan liikuntahalli	18.00-19.00 <b>BaLO</b> Keski-Palokka
Tanssitreeni	19.00-20.00 <b>Miesten voima ja huolto</b> Mankola	17.30-18.00 <b>Rauha</b> Palokan koulu	20.30-21.30 <b>Pelimiiehet</b> Keski-Palokka	18.30-19.30 <b>Cross-training</b> Jokela		18.15-19.00 <b>Pumppi</b> Palokan liikuntahalli	 

-----  
**Huom!**

Kahvakuulan aika varttia aikaisemmin salivuoron takia!

-----  
Luhtisen salille ovikellolla tai avain vertaisohjaajalta salin ikkunasta

-----  
Priimuksella auto kiekko paikalle tai vieraspaikalle. Autoon vieraslipuke aulan infosta.

-----  
Aikuisten joulujuhlaesitystä harjoitellaan tiistaisin Ikiliike-tunnin yhteydessä. Tervetuloa mukaan!

-----



18.00-19.00  
**Zumba**  
Priimus



**BAILAMAMA®**  
SQUEEZES WOMEN INTO SHAPE

**asahi**  
HEALTH  
SHINDO

# Palokan Ilon seuratuotemallisto laajenee!



**Craft t-paita**  
25 €

**Piruetin treenitakki**  
oranssilla kauluksella  
(edustustakki)  
65 €



**Craft verkkatakki**  
37 €

**Softsell takki**  
broderauksella  
45 €



**Craft reppu**  
35 €



**Craft treenikassi**  
40 €



**Gazz ohuet  
kangashousut**  
40 €

**cool**

Tilaa itselle tai  
joululahjaksi!

Katso lisätiedot tuotteista  
[palokanilo.fi/seuratuotteet](http://palokanilo.fi/seuratuotteet)

*Ilon lahjakortti-  
paras lahja isälle tai ukille  
isänpäivänä,  
kenelle tahansa jouluna*



Lahjakortin saat  
kätevästi ja nopeasti  
tämän linkin  
lomakkeella tai  
sähköpostilla.



*Lahjakortti*

Arvo \_\_\_\_\_ €

Onneksi olkoon! Lahjakortti on voimassa \_\_\_\_\_ asti.

Voit hyödyntää sen maksuna missä tahansa Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta Ry:n tuotteesta tai palvelusta.

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

**PALOKAN ILO**  
voimistelu ja liikunta ry.