

Ilon kevät alkaa 5.1.2020

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

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

Ikiliike-kortilla (65€)
*tähtitunneille.

Helppo tulla ilman
erillisiä paikkavaroituksia!
Kokeile maksutta!

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



Ilon Kevät 6.1.2020-10.5.2020

Katso palokanilo.fi (muutokset mahdollisia)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kehonhuolto	11.00-12.00 *AamuRyhti ja Rauha * Liikuntahalli	15.00-16.00 *Asahi® * Liikuntahalli	16.00-17.00 *Ryhti ** Jokela	16.15-17.15 *Salitreeni *** Priimus	11.00-12.00 *Vire ** Palokan liikuntahalli	10.00-11.00 *Perhe- tempuilu * Keski-Palokka	*Tähti- tunneille myös ikiliikekortilla
Lihaskunto	16.15-17.10 Voimaa välineillä *** Priimus	16.15-17.15 Tehotreeni *** Priimus	17.00-17.45 Kahvakuula *** Jokela	17.20-18.20 Fascia- Method® * Priimus	15.00-18.00 Kuntosali ** Luhtinen	16.00-17.00 Lavis® ** Jokela	asahi HEALTH Lavis®
Tehotreeni	17.30-18.30 Miesten voima ja huolto ** Priimus	16.45-17.15 KuntoBic ** Palokan koulu	18.20-19.20 Zumba® ** Priimus	18.00-18.45 Tanssimix ** Jokela	17.00-18.00 Shindo® * Luhtinen	17.30-18.15 Step *** Palokan liikuntahalli	18.00-19.00 Ballo *** Keski-Palokka
Tanssitreeni	18.00-18.45 Army *** Mankola	17.15-18.00 Lihaskunto ** Palokan koulu	19.00-20.15 Hiit& Huoltamo *** Keski-Palokka	18.45-19.30 Cross- training *** Jokela	SHINDO	18.15-19.00 Pumppi ** Palokan liikuntahalli	19.00-20.00 Kehon- huolto teema * Keski-Palokka
Kevyt * Keskiraskas ** Raskas ***	18.45-19.30 Core ** Mankola	FASCIA M	20.15-21.30 Pelmiehet ** Keski-Palokka				PALOKAN ILO voimistelu ja liikunta ry.