

# Palokan ILO-uutiset

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry  
Uutiskirje Toukokuu 2020

*Pienryhmätunteja  
pihalla 18.5. alkaen  
lapsille ja aikuisille*

*Kesäkausi alkaa 1.6.  
Fumppaa joka päivä!*

**Joukkuevoimistelun  
valintatilaisuus  
20.5.**

**Kevätkokous  
3.6.**

*Lahjakortti,  
paras lahja  
äitienpäivänä*

**Kesäleirit koululaisille**

# Aikuisten liikunta netissä



*Innostu, liiku, onnistu!*

**Livestreamit maanantaisin klo 17**  
**Facebookissa ja Instagramissa**  
**jatkuu toukokuun loppuun**

**PALOKAN ILO**  
voimistelu ja liikunta ry.



## TanssiBeat

Yhteistreenit

Zoomin välityksellä  
maanantaisin klo 18

Laita viestiä  
mirva@palokanilo.fi tai 045-  
6396553 jos haluat mukaan!  
Saat laskun jäljellä olevien  
kertojen mukaan ja kutsulinkin  
jumppaan.

**Huikeat bileet sun  
olohuoneessa!**



# PIENRYHMÄTUNNIT ULKONA AIKUISILLE

VIIKOILLA 21 JA 22 (ALK. 18.5.)

Pienryhmätunneille voidaan ottaa yhdeksän osallistujaa kerrallaan. Tunnit merkitään varausjärjestelmän kalenteriin ja tunnit ovat varattavissa kaksi päivää etukäteen. Jos osallistuminen peruuntuu, tulee se perua, jotta paikka vapautuu muille.

Mukaan pääsee aikuisten liikunnan kevään rajattomalla- tai sarjakortilla. Jos paikkoja on auki, voi osallistua myös kertamaksulla (5€).

Tunneilla huomioidaan turvavälit ja muut turvallisuusohjeistukset tartuntojen välttämiseksi.

Paikkoina mm. Palokan koulun piha, Luhtisen puisto, Mankolan koulun piha ja Priimuksen ranta. Tunteina vaihtelevasti tehotreeniä, tanssia, lihaskuntoa ja kehonhuoltoa. Tunteja päivitetään varauskalenteriin pikkuhiljaa.

**1.6.-9.8.2020**

**Maanantai**

**Hit 18.00-19.45 ja  
Voima 19.45-19.30  
Mankola**

**Tiistai**

**RantaKunto 17-18  
Palokan koulun ranta**

**Keskivikko**

**Lavis/Dance 18.30-19.15 ja  
Huoltamo 19.15-20.00  
Keski-Palokan koulu**

**Torstai**

**Pihatreeni klo 18.30-19.30  
Priimuksen ranta**

**Perjantai**

**Ryhti 10.30-11.30  
Keski-Palokan koulu**

**Lauantai**

**Perhetemppuilu 10.30-11.30  
Keski-Palokan koulu/piha**

**Sunnuntai**

**Pumppi 16-17  
Palokan liikuntahalli**

**Ilon kesä  
2020**

**PALOKAN ILO**  
voimistelu ja liikunta ry.

**HUOM!  
KEVÄÄN**

**RAJATTOMALLA  
KORTILLA KESÄN  
RAJATON -50%**

**RAJATON KORTTI  
55€/45€.**

**Jumppaa niin  
paljon kuin jaksat!**

**SARJAKORTTI  
(voimassa vuoden)**

**10krt 70€  
15krt 99€**

**KERTAMAKSU  
pihalla 5€,  
sisällä 10€.**

**Muutokset mahdollisia.  
Katso palokanilo.fi**

**Ilmoittaudu  
mukaan!**

# Lasten ja nuorten harrasteliikunta



## Lasten pienryhmätreenit käynnistyvät 18.5. lasten ja nuorten harrasteliikunnan osallistujille

Maanantai 18.5. ja 25.5.  
3-4-vuotiaat klo 17-17.45  
5-6-vuotiaat klo 18-19

Tiistai 19.5. ja 26.5.  
Yli 10-vuotiaat klo 18-19

Keskiviikko 20.5. ja 27.5.  
5-6-vuotiaat klo 17-18  
7-9-vuotiaat klo 18-19

Sunnuntai 31.5. ja 7.6.  
3-4-vuotiaat klo 14-14.45  
7-9-vuotiaat klo 15-16

Katso  
turvallisuusohjeet  
pienryhmien  
toteutuksessa

Ilmoittaudu mukaan  
tästä!





**1.-4.6. ja  
8.-11.6.**

# **ILO KESÄLEIRIT**

Monipuolista  
liikuntaa kouluikäisille

## **Kesäleirillä monipuolista liikunnallista ohjelmaa 7-10-vuotiaille!**

Neljän päivän leiri 1.-4.6. tai 8.-11.6.

Ohjelmaa klo 10-15 Keski-Palokan koululla ja  
lähiymäpäristössä.

Kevätkauden harrastajille 45 €, muille 55 €

(+jäsenmaksu v. 2020 15€)

Leiri sisältää kaikkina päivinä ruokailun

Ohjelmassa mm. ulkoilua, pelejä ja  
leikkejä, trampoliinitempuja,  
pallopelejä ja toiveiden mukaan  
voimistelua/tanssia.

**Ilmoittaudu mukaan!**

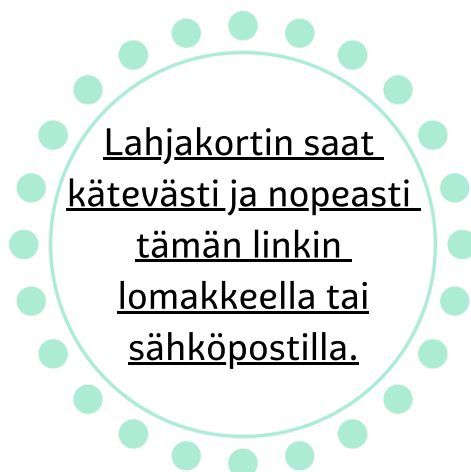
# HAE NYT MUKAAN SYKSYN JV-JOUKKUEISIIN

Valintatilaisuudet  
ZOOM-etäyhteydellä  
20.5.

KLO 17-17:45 (2013-2011-synt.)  
KLO 18-18:45 (2010-2009-synt.)  
KLO 19-19:45 (2008-2006-synt.)



# *Ilon lahjakortti*



## *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



# Palokan Ilon seuratuotemallisto



**Craft t-paita**  
25 €

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



**Craft verkkatakki**  
37 €

**Softsell takki**  
broderauksella  
45 €



**Craft reppu**  
40 €



**Craft treenikassi**  
40 €



**Gazz ohuet kangashousut**  
40 €

**cool**

Tilaa itselle tai lahjaksi!

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

# Kokouskutsu



Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta Ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään keskiviikkona 3.6.2020 klo 17.00 seuran toimistolla (Keski-Palokan vanha puukoulu, Saarijärventie 58, 40720 Palokka)

## Asialista

1. Kokouksen avaus
2. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
3. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa
4. Esitetään yhdistyksen vuosikertomus
5. Esitetään edellisen vuoden tilit ja tilintarkastajien niistä antama lausunto sekä vahvistetaan tilinpäätös
6. Päätetään vastuuvapauden myöntämisestä asianomaisille
7. Päätetään kokous.

Tervetuloa!

Kokouksessa noudatetaan turvavälit ja muut suositukset.

