

Syyskausi startataan jo 9.8.

"Käyn monipuolisesti erilaisilla tunneilla aina fiiliksen ja viikon mukaan. Lauantaisin käydään perheen kanssa tempullemassa, kaikki samalla kortilla."

**Maksuton
SyysStartti**
9.8.2020 klo 13-16
Mankolan koululla

Ohjelmassa lihaskunto- ja
liikkuvuustestausta, näytetunteja
tulevan kauden tunneista jne.

Tervetuloa!



ILON SYKSY 2020 RYHMÄLIIKUNTA

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
16.15-17.15 PowerMethod® Priimus Alk. 6.10.	15.00-16.00 *Ikiliike/Asahi Palokan LH Alk. 11.8.	10.30-11.30 *Aamuryhti Palokan LH Alk. 12.8.	16.15-16.45 Hiit Priimus Alk. 6.10.	11.00-12.00 *Vire Palokan LH Alk. 14.8.	10.00-11.00 *Perhe- tempuille Keski-Palokka	14.45-16.00 *Hathajooga Puuppola 6.9.-29.11.
17.30-18.30 FasciaMethod® Priimus Alk. 6.10.	16.15-17.15 Tehotreeni Priimus Alk. 7.10.	17.30-18.15 Step Palokan LH 12.8.-28.10.	17.00-18.00 Salitreeni Priimus Alk. 6.10.	17.10-18.10 Shindo® Haukkamäen PK Alk. 14.8.	16.00-17.00 Lavis® Jokela Alk. 15.8.	18.00-19.00 BaiILO Keski-Palokka Alk. 16.8.
17.30-19.00 ILO Veto Keski-Palokka 10.8.-12.10.	17.00-17.45 Kunto Palokan koulun ranta Alk. 10.8.	18.15-19.00 Pumppi Palokan LH 12.8.-28.10.	17-18 Pihatreeni Priimus takapiha Alk. 13.8.	SHINDO asahi HEALTH	17.30-18.30 Powerstep Palokan LH Alk. 15.8.	19.00-20.00 Voima&Huolto Keski-Palokka Alk. 15.8.
18.00-18.45 Army Mankola Alk. 10.8.	17.45-18.30 Balanssi Palokan koulun ranta Alk. 10.8.	18.30-19.30 Zumba Priimus Alk. 8.10.	17.30-18.30 Tanssitreeni Jokela Alk. 13.8.	Lavis®	FASCIA M	POWER M
18.45-19.30 Core Mankola Alk. 10.8.	 VOIMISTELU	19.00-20.00 Crosstraining Keski-Palokka Alk. 12.8.	17.30-18.30 Tanssitreeni Jokela Alk. 13.8.	Ikiliike		
		20.00-21.15 Pelimiehet Keski-Palokka Alk. 12.8.	18.30-19.30 FasciaMethod® Jokela Alk. 13.8.			

Ikiliike-kortilla *tähtitunneille.
Muutokset mahdollisia.
Katso kalenteri ja tuntikuvaukset
palokanilo.fi.

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Nimi.....
Sähköposti ja puh.....

Jätä tämä osa ohjaajalle
ensimmäisellä kerralla, kiitos!

Tällä lipukkeella voit käydä viidellä
Palokan Ilo ry ryhmäliikuntakalenterin eri
tunnilla viikon aikana.
Tunnille ei tarvitse erikseen varata
paikkaa. Yksi lipuke/henkilö/kesäsi.

Ilmoistu, liiku, onnistu!
Katso tunnit ja ilmoittaudu
palokanilo.fi

**KOKEILE
MAKSUTTA!**

