Palokan ILO-uutiset

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry
Uutiskirje Elokuu 2020

Ilmoittautuminen käynnissä,
hyppää mukaan!

Avoimet kokeilutreenit
lajeihin viikolla 33

Ryhmäliikunnan syyskausi alkaa jo 10.8.

Kokeile maksutta

Palokan Ilo

Löydä lajisi

Akrobatiavoimistelu

on näyttävä laji, jossa harjoitellaan tasapainoa, luottamusta pariin sekä liikkuvuutta ja voimaa. Temput ja nostot kuuluvat tähän lajiin!

Avoimet kokeilutreenit:
5-7v. 11.8. klo 17:30-19 Mankolan pikkusali
8-15v. 12.8. klo 16:30-18:30 Mankola

Tanssillinen voimistelu / tanssi

Tanssillinen voimistelu pohjautuu perinteiseen naisvoimisteluun ja siinä yhdistetään nimensä mukaisesti sekä tanssi, että voimistelu.

Lisäksi myös balettia, katutanssia ja showtanssia.

Avoimet kokeilutreenit:
6-8v. 10.8. klo 16:45-18:15 Jokela
9-11v. 11.8. klo 17-19 Keski-Palokka
12-13v. 12.8. klo 18-20 Haukkamäen pk
14-15v. 10.8. klo 16:15-18:15 Jokela
16-19v. 10.8. klo 19-21 Haukkamäki
yli 20v. 10.8. klo 19:30-21 Savulahti

UUSI JOUKKUE FANNIE 12-14-SYNT.
2krt/vk

Avoimet kokeilutreenit viikolla 33

Tervetuloa kokeilemaan eri lajeja!
Ei erillisiä ilmoittautumisia.
Lisätiedot marika@palokanilo.fi / 050-3826063

Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu on hyppyjä, tasapainoja, piruetteja ja vartalosarjoja yhdenaikaisesti musiikin tahdissa.

Kaikissa joukkueissa on mahdollista tehdä lisänä rytmistä voimistelua.

Avoimet kokeilutreenit:

5-12v. 11.8. klo 17:15-19 Mankola
12-14v. 14.8. klo 17:30-19:30 Keski-Palokka
yli 14v. 10.8. klo 19-21 Keski-Palokka

Rytminen voimistelu

Voimistele välineiden kanssa: pallo, vanne, keilat, nauha tai naru. Opi upeita temppuja pitkäjänteisen harjoittelun avulla yhdessä kavereiden kanssa.

Avoimet kokeilutreenit:

7-9v. 12.8. klo 16:30-18 Haukkamäen pk
10-13v. 10.8. klo 16-19 Keski-Palokka

UUSI JOUKKUE CARMINET 06-08-SYNT.

2krt/vk

Valmennusryhmissä harjoitellaan tavoitteellisesti kohti esiintymisiä/ kilpailuja.

Meidän seurassa oon saanut harrastaa, kasvaa valmentajaksi ja nyt vaikutan myös seurajohdossa.

Harrastushaku

Kokeile nettisivujen hakukonetta ja hae sopivaa harrastusta iän, paikan tai lajin.

Harrasteryhmät
89€/kausi
(jäsenmaksu 2020 15€).

Ilmoittaudu ja kokeile maksutta kaksi kertaa!

Harrasteryhmät kerran viikossa

Ninjagym 1 (3-4v.) su 11:30-12:15 Mankola
Ninjagym 2 (5-6v.) su 12:15-13:15 Mankola
Freegym 1 (7-9v.) to 18:30-19:30 Keski-Paokka
Freegym 2 (yli 10v.) to 19:30-20:30 Keski-Palokka

Temppuilu 1 (3-4v.) ti 17:45-18:30 Savulahti
Temppuilu 2 (5-6v.) ti 16:30-17:30 Mankola uusi
Telinevoimistelu 1 (7-8v.) to 17:30-18:30 Keski-Palokka
Telinevoimistelu 2 (Yli 9v.) to 16:30-17:30 Keski-Palokka

Satubaletti (3-4v.) ke 17:45-18:30 Jokela
Baletti 1 (5-6v.) ke 16:45-17:45 Jokela
Baletti 2 (7-9v.) ke 18:30-19:30 Jokela

Satutanssi (3-4v.) ti 17-17:45 Savulahti
Showtanssi 1 (5-6v.) su 12-13 Jokela
Showtanssi 2 (7-9v.) su 13-14 Jokela
Showtanssi 3 (yli 10v.) pe 17-18 Savulahti

Katutanssi 1 (6-8v.) ma 17:15-18:15 Jokela
Katutanssi 2 (yli 9v.) ma 16:15-17:15 Jokela

Voimistelun/tanssin alkeet:

Ariela (3-4v.) ma 17:30-18:15 Haukkamäen pk
Anastasia (5-6v.) ma 16:30-17:30 Haukkamäen pk

Rytminen voimistelu:

Isabella (6-8v.) pe 17:30-18:30 Keski-Palokka
Iris (yli 9v.) pe 16:30-17:30 Keski-Palokka

Akrobatiavoimistelu:

Medina (6-9v.) su 12-13 Jokela
Marielle (yli 10v.) su 13-14 Jokela

Nuorille nyt omat, maksuttomat ryhmät!

Yläkoululaiset su klo 20-21 ja sitä vanhemmat to klo 20-21 K-P
Tuntien sisällöt suunnitellaan ryhmän kesken. Mm. tramppaa, pelailua, voimaa ja temppuja.

#okmtukee

Freegym ja Ninjagym ovat siistein setti voltteja,voimaa, parkouria, vauhtia ja voimistelua!

Koko perheen ILO!

"Me jumpataan koko porukalla ja äitikin uskaltaa hyppiä trampalla!"

LIIKUNTA-LEIKKIKOULU

Liikuntaleikkikoulu eli Liikkari on alle kouluikäisille lapsille tarkoitettu monipuolinen ja laadukas liikuntaharrastus. Liikkarissa lapset harjoittelevat liikunnan perustaitoja ennen lajitaitojen opettelua.

Perheliikkari (2-3v.) su klo 9:30-10:15 Mankola
Liikkari 1 (4-5v.) ma klo 18:15-19 Haukkamäen pk
Liikkari 2 (6v.) su klo 10:30-11:30 Mankola
Liikkari 3 (5-6v.) ti klo 18:30-19:30 Savulahti

Perhetemppuilu

Perhetemppuilussa liikutaan koko perheen voimin jokaiselle sopivalla tavalla.

Tähän toimintaan olemme saaneet opetus- ja kulttuuriministeriön jakamaa seuratukea.

Mukaan aikuisten ryhmäliikunnan korteilla tai perhetemppuilun ja pelimiesten sarjakortilla (10 krt 40€). Lauantaiaamupäivisin Keski-Palokassa ympäri vuoden.

Ryhmäliikunta

Kokeile maksutta ja valitse Sinulle sopiva kortti

RAJATON KORTTI
Suositus. Henkilökohtainen, helppo ja motivoiva!
Jumppaa niin paljon kuin jaksat kaikilla ryhmäliikuntatuneilla.
Ei erillisiä paikkavarauksia, ellei siitä mainita erikseen. Valitse sopiva jakso!

10 VIIKKOA
UUTUUS!
Voimassa 10 viikkoa halutusta aloitusajankohdasta. 85€

KESÄ 10 VIIKKOA
1.6.-8.8.2021
55€/45€

SYKSY/KEVÄT 21 VIIKKOA
Syksy 10.8.-6.1.2021
Työssäkäyvät 140€ / Aleryhmä 125€ , Viikkohinta 6,66€/5,90€

KAKSI KAUTTA 42 VIIKKOA -10%
Syksy ja kevät 10.8.2020-31.5.2021,
Työssäkäyvät 252€ Aleryhmä 225€, Viikkohinta 6€/5,30€

KOKO VUOSI -15%
Syksy, kevät ja kesä 10.8.2020-8.8.2021
Työssäkäyvät 285€ / Aleryhmä 251€ Viikkohinta 5,40€/4,80€

SARJAKORTTI
Voimassa vuoden. Hyvä vaihtoehto jos jumppaat harvemmin kuin kerran viikossa. Samalla merkinällä voi jumpata aina peräkkäiset tunnit. Ei henkilökohtainen.
10 krt 70€, 15 krt 99€

IKILIIKE
Kalenterissa *tähdellä merkityt tunnit.
Syksy/kevät 75€
Kaikki yli 75-vuotiaat pelkällä jäsenmaksulla!

JÄSEN-MAKSU
15€ / kalenterivuosi

Minä ilmoittaudun aina koko vuodeksi. Se on edullisin ja helpoin vaihtoehto. Haluan myös pysyä kunnossa aina. Olen mukana lisäksi ILO VETO-ryhmässä samaan hintaan.

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

Meillä käy kaikki yleisimmät maksutavat. MobilePay, Smartum, EazyBreak, E-passi ja Duo Edenred. Pankkikortti käy toimistolla ja tunneilla.

Toimiston aukioloajat ja tunnit, joilla voi hoitaa maksuasioita löytyy kalenterista osoitteessa palokanilo.fi.

Toimisto: Keski-Palokan vanha puukoulu,
Saarijärventie 58, 40270 Palokka
toimisto@palokanilo.fi

Kurssit aikuisille:

ILO VETO-pienryhmävalmennus

10.8-12.10. Tapaamiset maanantaisin klo 17.30-19.
Monipuoliset, viikoittaiset ulkoliikuntatuokiot ja materiaalit omien elämäntapojen tarkasteluun hyvässä porukassa. Mukaan rajattomalla kortilla.
Paikkoja rajoitettu määrä.

Akrobatiakurssi

Vartalonhallintaa, voimaa ja uusia taitoja hauskalla tavalla.
Keskiviikkoisin klo 19.30-21 Mankolan uudessa jumppasalissa.
2.9.-28.10. Hinta 89€. Rajattomalla kortilla -30%, 62,30€.

Seurapaitapäivää vietetään 29.9.2020. Hanki oma seurapaitasi sekä muita seuratuotteita toimistolta ja ole mukana!

#seurapaita #seurasydän #palokanilo

Seuraa ILOa somessa! Aikuisten ryhmäliikunnalla on myös oma Faceryhmä.

TikTok

@palokanilo.fi

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Syyskausi startataan jo 9.8.

"Käyn monipuolisesti erilaisilla tunneilla aina fiiliksen ja viikon mukaan. Lauantaisin käydään perheen kanssa temppuilemassa, 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-temppuilu 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.		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.			
18.45-19.30 Core Mankola Alk. 10.8.		19.00-20.00 Crosstraining Keski-Palokka Alk. 12.8.	18.30-19.30 FasciaMethod® Jokela Alk. 13.8.			
		20.00-21.15 Pelimiehet Keski-Palokka Alk. 12.8.				

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!

KOKEILE MAKSUTTA!

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

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

Ohjaaja, pvm | Ohjaaja, pvm | Ohjaaja, pvm | Ohjaaja, pvm | Ohjaaja, pvm