

Palokan ILO-uutiset

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry
Uutiskirje Syyskuu 2020

Seurapaitapäivä 29.9.

Uusi Voltti-trampparyhmä

ILO liikkuu Kirrissä!

**Uusi yhteistyö auttaa
tilaongelmissa**

**Syyslomalla leiri ja disco
alakoululaisille**



Seuraa
kisakatselmuksia
kotisohvalta

Loppukauden ale
**Ryhmäliikunnan
ajankohtaisia**

TO
KO
N
O
I
I

Joukkuevoimistelun ja
rytmisen voimistelun
KISAKATSELMUS

PE 25.9. KLO 18

Näin katsot kisakatselmuksia kotisohvaltasi
Solidsportissa:

1. Rekisteröidy osoitteessa solidsport.com/palokanilo
2. Kirjaudu sisään luomillasi tunnuksilla
3. Nauti upeista esityksistä
4. Kannusta esiintyjä kommentoimalla



Tanssillisen voimistelun ja
akrobatiavoimistelun
KISAKATSELMUS

TI 20.10. KLO 18:30





VOLTTI

Uusi trampparyhmä lauantaisin

9-12-vuotiaat klo 13-14 ja

13-16-vuotiaat klo 14-15

24.10.-28.11. Hinta 15€ (+jäsenmaksu 15€)

Ohjaajina Arttu Martikainen ja Mirva Martikainen

Voltti on matalan kynnyksen trampparyhmä, jossa treenataan uusia ja vanhoja temppuja jokaisen oman taitotason mukaan. Luvassa kikkoja, voltteja ja tekniikkaa sekä vapaata treeniä! Paikkoja rajattu määrä (10), joten varaa paikkasi nopeasti.

LASTEN JA NUORTEN HARRASTERYHMÄT



LISÄRYHMÄ

51 €

KATSO VAPAAT PAIKAT
PALOKANILO.FI



ILO SYYSLOMA- LEIRI

**13.-14.9.
klo 10-15
Keski-Palokka**

Tramppatemppuja, akrobatiavoimistelua, freegymiä, katutanssia ja kisailuja. Leirillä toimintaa tiistaina ja keskiviikkona klo 10-15 Keski-Palokan koulun liikuntahallilla sekä lähimaastossa ulkona .

Samalla maksulla myös Palokan Ilon järjestämään syyslomadiskoon torstaina klo 18-20.

Leiri sisältää lämpimän ruoan molempina päivinä. Ilmoitathan mahdollisista allergioista viimeistään 4.10. mennessä [annika\[at\]palokanilo.fi](mailto:annika[at]palokanilo.fi).

Leirin hinta 39 € (+jäsenmaksu 2020 15 €)

Lue lisää leiristä

SYYSLOMA DISCO

Tramppa-
tempukisa

Esityksiä

Limbokisa

Ilmoittautuminen ja
turvallisuuohjeet
etukäteen osoitteessa
<https://palokanilo.fi/syysloma/>

Alakouluikäisille
Torstaina 15.10.
klo 18-20
Keski-Palokka

Sisäänpääsy 2 €

Seurapaitapäivää vietetään

29.9.2020

Osallistuminen on helppoa!

✓ Pue seuran paita tai vaikka housut päälle
tiistaina 29.9.

✓ Nappaa kuva itsestäsi

□ Postaa kuva someen tunnisteilla #seurapaitapäivä
#seurasydän ja #palokanilo





Uusi yhteistyökumppanimme
Fx jiu jitsu mahdollistaa
lisätilaa Kirrissä osoitteessa Kirrinpolku 2.
Mm. aikuisten tunteja tulossa salille tiistai-iltaan.

RYHMÄLIIKUNNAN AJANKOHTAISIA

Gradian säännöt estävät ryhmäliikunnan Priimuksen tiloissa toistaiseksi, joten todennäköisesti tunnit eivät pääse toistaiseksi alkamaan.

Tiistaisin klo 15-16 Palokan liikuntahallilla
tuntisisältöjä päivitetän toivomusten mukaan niin, että Elinan ohjatessa pidetään alkutunti Asahina ja lopputunti FasciaMethod-kehonhuoltona pallohierontapisteineen.

Mirvan tunnilla keskitytään lihaskuntoon erilaisilla välineillä ja tunnin lopussa myös huolletaan kehoa ja hierotaan FasciaMethod-mallin mukaan. Opetellaan soveltamaan liikkeitä itselle sopivaksi, tehokkaaksi treeniksi.

Kunto ja Balanssi pidetään ulkona niin kauan kuin säät sallivat. Tunnit siirretään loppusyksystä Kirriin osoitteeseen Kirrinpolku 2.

Tuntisisällöt ja ohjaajat voi aina tarkastaa nettisivujen kalenterista palokanilo.fi tai [google](https://www.google.com/calendar)-kalenterissa.

RYHMÄLIKUNNAN AJANKOHTAISIA

Torstaisin Pihatreeni Priimuksella jää pois kalenterista ja tilalle saadaan uutuussetti, Keski-Palokan pihalle.

Syke Klo 16.45-17.30 ja Kahvakuula 17.30-18.15.

Syke pistää hien pintaan!

Tunnilla harjoitetaan sydän- ja verisuonielimistön kuntoa erilaisten treenien muodossa ja nautitaan ulkoilmasta.

Tunti toteutetaan vaihdellen mm. hiit-treeninä, porrastreeninä ja intervallitreeninä. Tunti järjestetään ulkona Keski-Palokan koululla/lähiympäristössä.

Kokoontuminen Keski-Palokan koulun liikuntahallin edessä.

Mukaan tarvitset juomapullon ja ulkoliikuntavarusteet.

Intensiteetti raskas^{***}/keskiraskas^{**}

Kahvakuula on täällä taas!

Kahvakuula on tehokas setti, joka kehittää lihaskuntoa, lihasvoimaa ja liikehallintaa. Tunnilla käydään läpi liikkeiden tekniikkaa ja treenataan koko kropan päälihasryhmät läpi.

Tunti järjestetään ulkona Keski-Palokan koulun takapihalla (liikuntahallin puolella). Tunnille tarvitset mukaan juomapullon, ulkoliikuntavarusteet ja oman alustan.

Hox! Otathan mukaan myös oman kahvakuulan, mikäli omistat sellaisen/pystyt tuomaan sen mukana! Lainakuulia on rajoitettu määrä, tulethan 10 minuuttia ennen tunnin alkua hakemaan itsellesi kuulan.

Intensiteetti keskiraskas^{**}

Ohjaajana Annika Järvenpää

KORONAOHJEISTUSTA ON PÄIVITETTY

Jyväskylän kaupungin ohjeistuksen mukaan suosittelemme maskien käyttöä yli 15-vuotiailla sisätiloissa. Liikuntatiloissa maskeja tulisi käyttää käytävä- ja pukutiloissa ennen ja jälkeen jumpan.

Muistathan:

- Vain terveenä jumppaan!

- Yskä ja aivastukset paperiin tai hihaan.

Käsien puhdistus välittömästi.

- Muista turvaväli 1-2m. erityisesti riskikohdissa käytävillä ja pukikareissa. Käytä maskia siihen asti kun pääset omalle jumppapaikallesi. Käytetty maski laitetaan käytön jälkeen suljettavaan pussiin. Puhdas maski kasvoille taas tunnin jälkeen.

- Puhdista kädet ennen ja jälkeen tunnin.

- Välineet puhdistetaan käytön jälkeen.

Katso ohjeistus nettisivuilla, jota päivitetään tilanteen mukaan.

Turvallisia jumppia! Ollaan huolellisia niin pystytään jumppaamaan ilman keskeytyksiä.

LOPPUKAUDEN ALE

Kautta jäljellä vielä 13 viikkoa!

Rajattomalla
jumppaat niin
paljon kuin jaksat
vuoden jokaisella
viikolla!

Rajaton kortti

Norm. työssäkäyvä/aleryhmä ei työssäkäyvä

Loppusyksy 11.10.-5.1.2021 87/77€

Loppusyksy + kevät 204/182€ (säästät 10%)

Loppusyksy+kevät+kesä 240/210€ (säästät 15%)

Ikiliike

Ikiliike-tunnit on merkitty kalenterissa *tähdellä.

Loppusyksy 11.10.2020-5.1.2021 47€

Loppusyksy + kevät 110€

Loppusyksy+kevät+kesä 142€

Rajaton 10 viikkoa (aloitus milloin tahansa) 85€

Sarjakortti 10 krt 70€, 15krt 99€ (voimassa vuoden)

Kertamaksu sisällä 10€, ulkona 5€ (Suosittelemme Mobile Pay-
maksua numeroon 74472)

Jäsenmaksu vuodelle 2020 15€



Vanhustenviikko 4.-11.10.20

Onni on vanheta

Lyckan kommer med åldern

**Toivotamme tervetulleiksi
kaikki yli 65-vuotiaat
tutustumaan tunneille maksutta
viikolla 41.**

PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.

TANSSIWORKSHOP

La 14.11.2020 Jokelan koululla klo 14-17



Klo 14 Bootylicious

Klo 15 Lattarimix

Mahd. jäädä myös klo 16 alkavalle Lavis-tunnille

Ohjaajana Kati Viitala

Hinta 15€, rajattomalla kortilla 10€

Varaa paikkasi!