

# 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-  
tempuilu**  
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.

16.15-17.15  
**Circuit**  
Priimus takapiha  
Alk. 18.8.

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.

17.00-17.45  
**Kunto**  
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**  
**MO**

**POWER**  
**MO**

18.45-19.30  
**Core**  
Mankola  
Alk. 10.8.

17.45-18.30  
**Balanssi**  
Palokan koulun  
ranta Alk. 10.8.

19.00-20.00  
**Crosstraining**  
Keski-Palokka  
Alk. 12.8.

18.30-19.30  
**FasciaMethod®**  
Jokela  
Alk. 13.8.

**Ikiliike**

**TÄHTISEURA**  
AIKUISET

Ikiliike-kortilla \*tähtitunneille.

Muutokset mahdollisia.  
Katso kalenteri ja tuntikuvaukset  
**palokanilo.fi.**

**VOIMISTELU**