



♂ Äijäkortti
Nuorten kortti
☀ Päiväkortti
Rajaton ja
sarjakortti:
kaikki tunnit

RYHMÄLIIKUNTA ILON KEVÄT 18.1.-31.5.2021

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
16.30-17.30 Crosstraining Palokan koulun piha ♂	15.00-16.00 PowerMethod Palokan LH ☀	10.30-11.30 Kunto Palokan LH ☀	17.30-18.30 Tanssitreeni Jokela #	11.00-12.00 Ryhti Palokan LH ☀	10.00-11.00 Perhe- tempuili Keski-Palokka ☀	14.45-16.00 Hathajooga Puuppola ☀
18.00-18.45 Army Mankola	18.30-19.30 Naisenergia Savulahti	19.00-19.30 Syke Keski-Palokka	18.30-19.30 FasciaMethod® Jokela #	17.10-18.10 Shindo® Haukkamäen PK	16.00-17.00 Lavis® Jokela	18.00-19.00 BaiILO Keski-Palokka #
18.45-19.30 Core Mankola	20.00-21.00 Äijähuoltamo Haukkamäki ♂	19.45-20.15 Kahvakuula Keski-Palokka ♂	18.30-19.30 RPV Savulahti	SHINDO 🌸 <i>Lavis</i>	17.30-18.15 Step Palokan LH	19.00-20.00 Balanssi Keski-Palokka #
19.00-20.00 Katutanssi Haukkamäki # Ilmoittautuminen	POWER M ❤️	20.15-21.15 Höntsäsähly Keski-Palokka ♂	FASCIA M ❤️	 VOIMISTELU	18.15-19.00 Pumppi Keski-Palokka	Muutokset mahdollisia. Katso palokanilo.fi



PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Nimi _____

Sähköposti/puh., johon seura voi lähettää _____

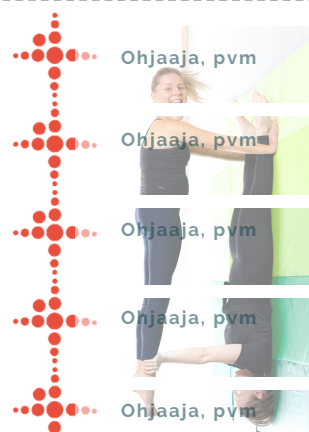
infoa toiminnasta _____

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 lisätiedot
palokanilo.fi/



Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm