

# Palokan ILO-uutiset

*Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry  
Utiskirje Tammikuu 2021*

**Ilmoittautuminen käynnissä,  
hyppää mukaan ja kokeile maksutta!**



**Uutuutena omat tuntivalikoimat  
miehille, nuorille ja päivätunneille**

# LÖYDÄ LAJISI

## Avoimet kokeilutreenit tammikuussa

Ilmoittaudu avoimiin

kokeilutreeneihin:

[palokanilo.fi/kokeilutreenit](http://palokanilo.fi/kokeilutreenit)

Tervetuloa kokeilemaan eri lajeja!

Lisätiedot [marika@palokanilo.fi](mailto:marika@palokanilo.fi) /

050 382 6063



Valmennusryhmissä

harjoitellaan tavoitteellisesti

kohti esiintymisiä/kilpailuja.



## AKROBATIAVOIMISTELU

on näyttävä laji, jossa harjoitellaan tasapainoa, luottamusta pariin sekä liikkuvuutta ja voimaa.

Temput ja nostot kuuluvat tähän lajiin!

**Avoimet kokeilutreenit:**

**5-7v.** 10.1. klo 15:30-16:30

Mankolan pikkusali

**8-15v.** 10.1. klo 11-12 Mankolan pikkusali

## **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.** 5.1. klo 16:45-17:45 Keski-Palokka

**8-12v.** 5.1. klo 16:30-17:30 Keski-Palokka

**12-15v.** 5.1. klo 17:15-18:15 Mankola

**Yli 16v.** 12.1. klo 19:30-21 Keski-Palokka

**Yli 25v.** 11.1. klo 19:30-21 Keski-Palokka



## **JOUKKUEVOIMISTELU**

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

Kaikkissa joukkueissa on mahdollista tehdä lisänä rytmistä voimistelua.

### **Avoimet kokeilutreenit:**

**4-6v.** 12.1. klo 17-18 Haukkamäki

**7-8v.** 5.1. klo 17:30-18:30 Mankola

**8-10v.** 5.1. klo 17:15-18:15 Mankola

**10-12v.** 4.1. klo 16-17 Keski-Palokka

**12-14v.** 4.1. klo 16:15-17:15 Jokela

**14-16v.** 4.1. klo 19-20 Keski-Palokka

**Yli 16v.** 10.1. klo 19-20 Keski-Palokka



# LASTEN JA NUORTEN HARRASTELIIKUNTA

Ilmoittaudu ja kokeile maksutta kaksi viikkoa

Harrasteryhmien kausi 14 viikkoa alk. 11.1.2021

Hinta 89€/kausi (jäsenmaksu 2021 15€)

Saman lapsen toinen ryhmä 50€

Lisätiedot ja ilmoittautuminen [palokanilo.fi](mailto:annika@palokanilo.fi)

[annika@palokanilo.fi](mailto:annika@palokanilo.fi) / 050 453 0200

**KAUSIMAKSU**

**SISÄLTÄÄ**

**SEURAP AidAN!**

## LEIRILLÄ OHJELMASSA:

### FREEGYM

Tramppaa, temppuja,  
parkouria ja voltteja

### LEIRIOLYMPIALAISET

#### JA SHOWTANSSI

Kisailuja ja  
tanssia

Hinta 39 €

(+jäsenmaksu 2021 15€)

SISÄLTÄÄ LÄMPIMÄN

RUOAN MOLEMPINA

PÄIVINÄ!

[PALOKANILO.FI/ILOLEIRI](http://PALOKANILO.FI/ILOLEIRI)



## ILO UUDEN VUODEN LEIRI

4.-5.1.2021

klo 10-15

Keski-Palokka



# HARRASTERYHMÄT KERRAN VIIKOSSA

**Perheliikkari** (2-3v.) su klo 9:30-10:15 Mankola  
**Liikkari** (4-5v.) ma klo 18:15-19 Haukkamäki  
**Perhetemppuilu** (3-6-v.) su klo 13.30-14.30 Puuppola

**Ninjabgym 1** (3-4 v.) su 11:15-12 Mankola  
**Ninjabgym 2** (5-6 v.) su 12:15-13:15 Mankola  
**Freegym 1** (7-9 v.) to 18:30-19:30 Keski-Paokka  
**Freegym 2** (yli 10 v.) to 19:30-20:30 Keski-Palokka  
**Voltti** (9-12 v.) su 18-19 Keski-Palokka 10.1.-28.2. 50€  
**Voltti** (yli 13-v.) su 19-20 Keski-Palokka 10.1.-28.2. 50€

**Tempuulu 1** (4-6v.) ti 17:45-18:30 Savulahti  
**Tempuulu 2** (5-6v.) ti 16:30-17:30 Mankola uusi  
**Telinevoimistelu 1** (7-8v.) ti 17.30-18.30 Keski-Palokka (Täynnä!)  
**Telinevoimistelu 2** (Yli 9v.) to 16:30-17:30 Keski-Palokka  
**Telinevoimistelu 3** (7-8v.) su 10:15-11:15 Mankola

**Satubaletti** (3-4v.) ke 14:45-18:30 Haukkamäki (Täynnä)  
**Baletti 1** (5-6v.) ke 16:45-17:45 Haukkamäki  
**Baletti 2** (7-9v.) ke 18:30-19:30 Haukkamäki

**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

**Tanssillinen voimistelu**  
**Fenella** (8-12v.) ti 16:30-17:30 Keski-Palokka

## Akrobatiavoimistelu

**Medina** (6-9v.) su 13:15-14:15 Mankola  
**Marielle** (yli 10v.) su 14:15-15:15 Mankola



## Voimistelun/tanssin alkeet:

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

## Rytminen voimistelu/joukkuevoimistelu:

**Simonella** (17-15-synt.) ti 17-18 Haukkamäki  
**Isabella** (6-8v.) ti 18-19 Haukkamäki  
**Iris** (yli 9v.) ti 19-20 Haukkamäki

Isabella- ja Iris-ryhmissä halukkailla on mahdollisuus osallistua lisätreeniin sunnuntaisin 12:30-14 Jokelassa.

Kahden harjoituksen yhteishinta 105 €

# RYHMÄLIIKUNTA

Kokeile maksutta kokeilulipukkeella

Kevätkausi 18.1.-31.5.2021

Valitse Sinulle sopiva kortti.

Kaikki kortin tunnit  
yhteensä vain

**75€**

(+jäsenmaksu 2021 15€).

## ÄIJÄKORTTI

**Crosstraining** ma 16.30 Palokan koulun piha  
**Äijähuoltamo** ti 20-21 Haukkamäki  
**Kahvakuula** ke 19.45-20.15 K-P  
**Höntsäsähly** ke 20.15-21.15 K-P  
**FasciaMethod®** to 18.30-19.30 Jokela



## PÄIVÄKORTTI

**PÄIVÄTUNNIT:**

**PowerMethod®** ti klo 15-16 LH

**Kunto** ke klo 10.30-11.30 LH

**Ryhti** pe klo 11-12 LH

**Perhetemppuilu** la klo 11-12 K-P

**Hathajooga** su klo 14.45-16

Puuppola

## NUORTEN KORTTI

**15-30-vuotiaille:**

**Katutanssi** ma 19-20 Haukkamäki

**Tanssitreeni** to 17.30-18.30 Jokela

**FasciaMethod®** to 18.30-19.30 Jokela

**Balanssi** su 19-20 K-P

**BalLO** su 18-19 K-P



# RAJATON KORTTI

- Rajattomasti yli 20 jumppaa viikossa
- Ei erillisiä paikkavarauksia!

**Kevätkausi 18.1.-31.5.2021**

**Kaikki kalenterin tunnit**

**125/140€**

**(+jäsenmaksu 2021 15€)**

**Alehinta ei työssä käyvät**



# SARJAKORTTI

- Käy kaikille ryhmäliikuntakalenterin tunneille
- Samalla merkinällä peräkkäiset tunnit
- Ei erillisiä paikkavarauksia
- Voimassa vuoden

**10 krt 70€**

**15 krt 99€**

**(+jäsenmaksu 2021 15€)**

## Lisätiedot:

Mirva Martikainen [mirva@palokanilo.fi](mailto:mirva@palokanilo.fi) / 045 639 6553

Meillä käy kaikki yleisimmät maksutavat. MobilePay (74472), Smartum, EazyBreak, E-passi, Virike ja Duo Edenred. Pankkikortti käy toimistolla ja tunneilla.

Toimiston aukioloajat ja tunnit, joilla voi hoitaa maksuasioita löytyy kalenterista osoitteessa [palokanilo.fi](http://palokanilo.fi).

Toimisto: Keski-Palokan vanha puukoulu,  
Saarijärventie 58, 40270 Palokka  
[toimisto@palokanilo.fi](mailto:toimisto@palokanilo.fi)

## Jumppapaikat:

K-P = Keski-Palokan koulun liikuntahalli  
Haukkamäki = Haukkamäen päiväkotikoulu  
Savulahti = Savulahden päiväkotikoulu  
LH = Palokan liikuntahalli  
Puuppola = Puuppolan koulu  
Mankola = Mankolan yhtenäiskoulu  
Jokela = Jokelan koulu

Seuraa ILOa somessa!

Aikuisten  
ryhmäliikunnalla  
on myös oma  
Faceryhmä.



@palokanilo



♂ 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 <b>Crosstraining</b> Palokan koulun piha ♂	15.00-16.00 <b>PowerMethod</b> Palokan LH ☀	10.30-11.30 <b>Kunto</b> Palokan LH ☀	17.30-18.30 <b>Tanssitreeni</b> Jokela #	11.00-12.00 <b>Ryhti</b> Palokan LH ☀	10.00-11.00 <b>Perhe- tempuili</b> Keski-Palokka ☀	14.45-16.00 <b>Hathajooga</b> Puuppola ☀
18.00-18.45 <b>Army</b> Mankola	18.30-19.30 <b>Naisenergia</b> Savulahti	19.00-19.30 <b>Syke</b> Keski-Palokka	18.30-19.30 <b>FasciaMethod®</b> Jokela #	17.10-18.10 <b>Shindo®</b> Haukkamäen PK	16.00-17.00 <b>Lavis®</b> Jokela	18.00-19.00 <b>BaiILO</b> Keski-Palokka #
18.45-19.30 <b>Core</b> Mankola	20.00-21.00 <b>Äijähuoltamo</b> Haukkamäki ♂	19.45-20.15 <b>Kahvakuula</b> Keski-Palokka ♂	18.30-19.30 <b>RPV</b> Savulahti	<b>SHINDO</b> 🌸  <i>Lavis</i>	17.30-18.15 <b>Step</b> Palokan LH	19.00-20.00 <b>Balanssi</b> Keski-Palokka #
19.00-20.00 <b>Katutanssi</b> Haukkamäki # Ilmoittautuminen	<b>POWER</b> M ❤️	20.15-21.15 <b>Höntsäsähly</b> Keski-Palokka ♂	<b>FASCIA</b> M ❤️	 VOIMISTELU	18.15-19.00 <b>Pumppi</b> 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 tunneilla viikon aikana. Tunnille ei tarvitse erikseen varata paikkaa. Yksi lipuke/henkilö/kausi.

**Innostu, liiku, onnistu!**  
**Katso tunnint ja lisätiedot**  
**palokanilo.fi/**



Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm