Palokan ILO-uutiset

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry
Uutiskirje Tammikuu 2021

Ilmoittautuminen käynnissä,
hyppää mukaan ja kokeile maksutta!

Uutuutena omat tuntivalikoimat miehille, nuorille ja päivätunneille

PALOKANILO

LÖYDÄ LAJISI

Avoimet kokeilutreenit tammikuussa

Ilmoittaudu avoimiin kokeilutreeneihin:
palokanilo.fi/kokeilutreenit

Tervetuloa kokeilemaan eri lajeja!
Lisätiedot 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 yhdenaikaisesti musiikin tahdissa.

Kaikissa 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
annika@palokanilo.fi / 050 453 0200

KAUSIMAKSU SISÄLTÄÄ SEURAPAIDAN!

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

ILO UUDEN VUODEN LEIRI

4.-5.1.2021
klo 10-15
Keski-Palokka

Lasten ja nuorten harrasteryhmien ilmoittautuminen keväälle nyt käynnissä!

Kaikille kevään ryhmiin ilmoittautuneille maksuton Palokan Ilon t-paita kaupan päälle!

Katso ryhmät
palokanilo.fi/harrastushaku
ja ilmoittaudu
mukaan nyt!

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

Ninjagym 1 (3-4 v.) su 11:15-12 Mankola
Ninjagym 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€

Temppuilu 1 (4-6v.) ti 17:45-18:30 Savulahti
Temppuilu 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:

Cimonella (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 €

LIIKUNTA-LEIKKIKOULU
FREE GYM
NINJA GYM
TÄHTISEURA LAPSET JA NUORET AIKUISET
VOIMISTELU

LÖYDÄ UUSI HARRASTUS

TIISTAISIN

KLO 17-18

HAUKKAMÄKI

ILMOITTAUDU MUKAAN NYT!

KAHDEN VIIKON MAKSUTON KOKEILU!

RYHMÄT ALKAA 12.1.

JOUKKUEVOIMISTELU 15-17-SYNT.

TIISTAISIN

KLO 16:30-17:30

KESKI-PALOKKA

TANSSILLINEN VOIMISTELU 8-12V.

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

TUKEA HARRASTAMISEEN!

LASTEN JA NUORTEN HARRASTESTIPENDIHAKU AVOINNA 10.1.2021 ASTI

palokanilo.fi/harrastestipendit

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

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

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 / 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.

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

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

Seuraa ILOa somessa!
Aikuisten ryhmäliikunnalla on myös oma Faceryhmä.

TikTok
@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 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-temppuilu 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 Lavis	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♡	TÄHTISEURA AIKUISET 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

Tervetuloa Ilon Disney-maailmaan!

Klikkaa ja ihastele ryhmien esityksiä!

0:06 Camomilla
2:04 Minionit
3:51 Melinda
5:57 Marabella
9:10 Telinevoimistelu 3
10:51 Felicia
13:12 Idella
14:49 Showtanssi 1&2
18:10 Freegym
19:51 Freegym
21:30 Ninjagym
24:10 Fannie
25:57 Satubaletti
27:26 Baletti 1
28:56 Team Fenella
30:41 Perheliikkari
32:36 Liikkari 1
34:30 Felicia Showtanssi
37:25 Rv. harrasteryhmät Iris & Isabella
38:54 Baletti 2
40:43 Marielle
42:05 Temppuilu 2
43:24 Team Fenella
45:48 Idalia
50:33 Showtanssi 3
52:04 Celina
53:52 Ariela
55:26 Anastasia
56:51 Alakärppä, Hakkarainen 2lk.

Syyskauden 2020 muistamiset ja kunniamaininnat:

Vastuuvalmentaja: Maija Tanninen

Joukkue: Feliciat

Jojo, uusi tuore superaktiivi: Susanna Anttila

Apuvalmentaja: Jenni Nieminen

Lasten ja nuorten ohjaaja: Siru Leskelä

Lasten ja nuorten apuohjaaja: Elsa Närhi (harjoittelu)

Kilta-aktiivi: Anna Maria Erjamo

Aili-harrastaja: Päivi Hänninen

Aikuisliikunnan ohjaaja: Kirsi Tossavainen (harjoittelu)

Eevi Reinikka: vapaaehtoinen perhetemppuilu

Kiva-merkin suorittaneet

Koko johtokunta:

Minna Kumpulainen Pj

Tuula Jormakka

Pasi Hyyryläinen

Kaisa Nieminen

Maija Tanninen

Aurelia Leppänen

Kiitos yhteistyöstä ja Iloista joulua!

T. Palokan Ilon tonttuset