

Palokan ILO-uutiset

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry
Uutiskirje Maaliskuu 2021

Tulossa oma ryhmä äideille
vauva/raskausarkeen

**VASTAA KYSELYYN JA
VAIKUTA!**

Uusi seuratuotetilaus tulossa!

Aikuisille hiihdon ja juoksun
tekniikkavalmennusta

**KEVÄTNÄYTÖS STREAMINA
SIRKUKSESSA**



PALOKAN ILO

Seuratuotetilaus

Nyt on viimeinen mahdollisuus hankkia itselle suositut ja hyviksi havaitut seuratuotteet edulliseen hintaan.

Klikkaa lomakkeeseen
ja tilaa suosikkisi 11.4. mennessä!



LASTEN JA NUORTEN HARRASTELIIKUNTA



**Vastaa lasten ja nuorten
harrasteliikunnan kyselyyn ja auta meitä
kehittämään toimintaa!**

**Mikä on vanhempien kokemus ja miltä
lapsesta tuntuu?**

KATSO VAPAAAT PAIKAT HARRASTERYHMISSÄ

Maksu jäljellä olevien kertojen mukaan (n. 6€/krt)

**KLIKKA
HAKU-
KONEESEEN**



LIIKUNTA-
LEIKKIKOULU

FREE
GYM



AIKUISTEN LIIKUNTA



**Klikkaa ja vastaa aikuisten liikunnan
harrasteliikunnan kyselyyn ja vaikuta!**

**Mitä mieltä olet keväästä,
mitä toivot jatkossa?**





NELJÄN TUNNIN KURSSIT +
TEKNIKKAVIDEO
PERINTEINEN TAI VAPAA TYyli

HIHDON TEKNIKKAVALMENNUS

VALMENTAJANA KILPAHIIHTÄJÄ
VESA RAUSSI

Perinteisen hiihdon tekniikkavalmennus 1
- Ma 29.3. ja ma 5.4. klo 18.00-20.00

Perinteisen hiihdon tekniikkavalmennus 2
- Pe 2.4. ja su 4.4. klo 10.00-12.00

Vapaan tyylin tekniikkavalmennus
- Pe 2.4. ja su 4.4. klo 13.00-15.00

Hinta alk. 31,50€



KUUDEN VIIKON STARTTI
JUOKSUKAUTEEN

JUOKSUN TEKNIKKAVALMENNUS

VALMENTAJANA
ANNIKA JÄRVENPÄÄ

- 6 tapaamista huhti-toukokuun ajan
keskiviikkoisin klo 18.30
7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5. ja 12.5.

Ilmoittaudu mukaan nyt!

Hinta 65€,

rajattomalla kortilla -30% = 45,50€

(+jäsenmaksu 2021 15€)



YHTEINEN JUMPPATUOKIO
ÄIDILLE JA LAPSELLE
ZOOMISSA

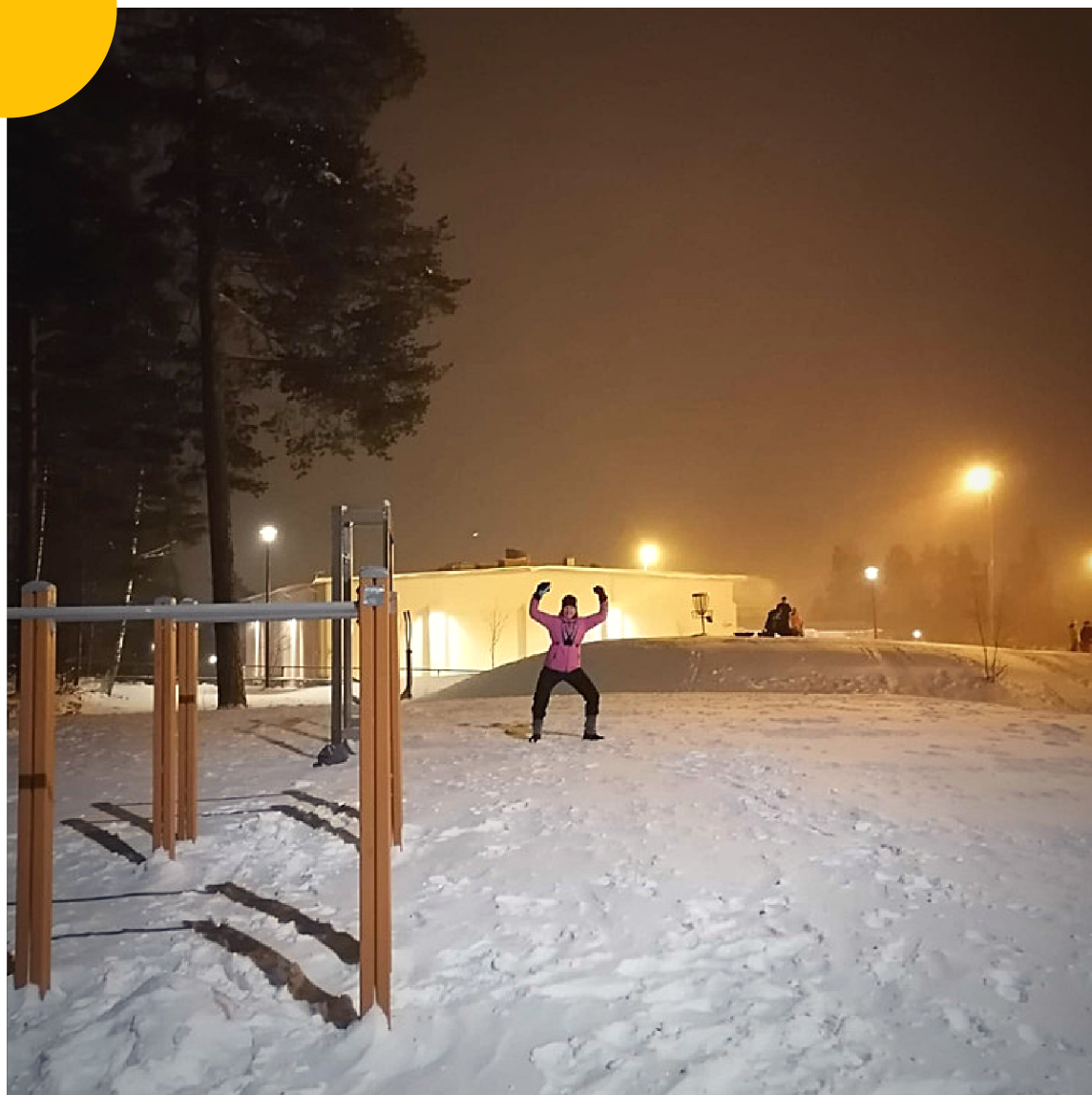
ÄIDIT LIKKKEELLE-KURSSI

VALMENTAJANA
IIDA LAATIKAINEN

Vertaistukea ja uusia vauvakavereita äidit liikkeelle-ryhmässä! Voit osallistua pienen lapsen kanssa ja soveltuu myös raskaana oleville. Jokainen kerta sisältää treenin sekä teoria/keskusteluosuuden.

Treenit Zoomissa 7.4.-29.4. keskiviikkoisin klo 12.00

25€+15€ jäsenmaksu (Minimi 6 hlöä)

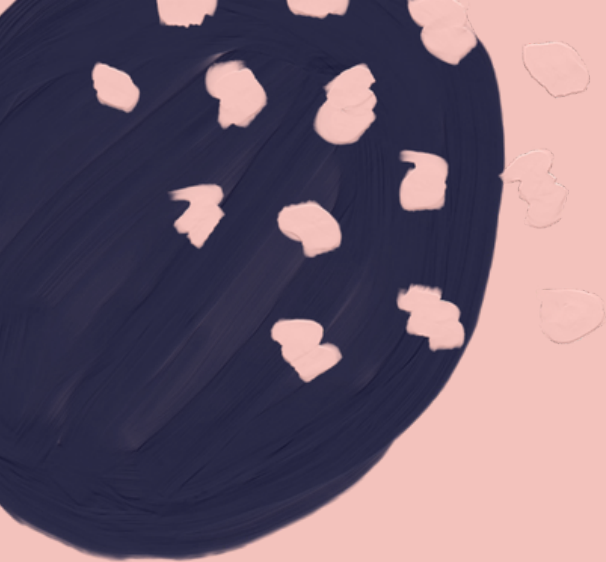


SARJAKORTTI

ULKO- JA ETÄTUNNEILLE

**Voimassa vuoden
10 krt 35€/15 krt 50€
Jäsenmaksu vuodelle 2021 15€**

**Katso tunnit kalenteriesta
osoitteessa palokanilo.fi**

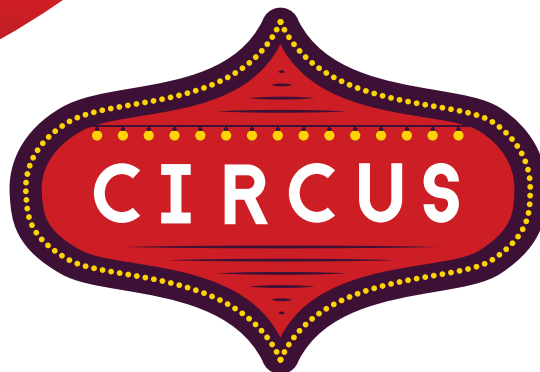


ETSITÄÄN OSAAJIA!

Palokan Ilo järjestää 17.-18.4. seuran
kevätnäytöksen sekä
joukkuevoimistelun Cup-kilpailut
virtuaalisena

Oletko STREAMAUSOSAAJA tai
haluaisitko olla
JUONTAMASSA tapahtumia?

Ilmoittaudu mukaan marika@palokanilo.fi



ILO-MAGIC SHOW

17.4.2021 klo 15.00
Streamattu live-lähetys



JOUKKUEVOIMISTELUN ILO CUP



**Virtuaalikilpailu
18.4.**

Sarjat:

8-10v. / 10-12v.

12-14H / 14-16H

16-20H / Yli 18H