

# Palokan ILO-uutiset

*Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry  
Uutiskirje Huhtikuu 2021*

Tulossa oma ryhmä  
äideille  
vauva/raskausarkeen

Äijähuoltamo on miesten  
oma kurssi toukokuussa

**AVOIMET TREENIT  
KIVA-RYHMISSÄ**

Leirit koululaisille loman alussa

**ILON KESÄ ALKAA  
SUNNUNTAINA 2.5.**



PALOKAN ILO

# Ilon kesä

3.5.-15.8.2021

**Maanantai**

**Kunto klo 18.00-19.00**

Palokan koulun piha/ranta

**Tiistai**

**Dance 17.30-18.15**

**Voima klo 18.15-19.00**

Priimuksen takapiha

**Keskiviikko**

**Kahvakuula klo 17.15-18.15**

Keski-Palokan koulun piha

**Torstai**

**Army ja Core klo 18.00-19.00**

Palokan koulun piha/kaukalo

**Perjantai**

**Jooga/FasciaMethod klo 11.00-12.00**

Luhtisen puisto

**Sunnuntai**

**Crosstraining klo 18.30 -19.30**

Keski-Palokan koulun piha

Muutokset ovat mahdollisia, katso kalenteri  
palokanilo.fi

**PALOKAN ILO**  
voimistelu ja liikunta ry.

**Edulliset  
sarjakortit:  
35€ / 10 krt  
50€/15krt  
Jäsenmaksu  
v. 2021 15€**

**Kesän rajaton:  
3.5.-15.8. 75/65€  
1.6.-15.8. 55/45€**



## KOKEILE MAKSUTTA!

Tällä lipukkeella voit käydä viidellä Palokan Ilon  
jumbakalenterin eri tunnilla viikon aikana.  
Tunnille ei tarvitse erikseen varata paikkaa.  
Yksi lipuke/henkilö/kausi.

**Innostu, liiku, onnistu!**  
**Katso tunnit ja ilmoittaudu**  
**palokanilo.fi**

Nimi.....

Sähköposti ja puh.....

☐ Haluan saada lisätietoja toiminnasta.

Jätä tämä osa ohjaajalle ensimmäisellä kerralla,  
kiitos!

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm



#iloauttaa  
@keskimaa

**PALOKAN ILO**  
voimistelu ja liikunta ry.

# Ilon KesäStartti

**Palokan koulun pihassa  
su 2.5. klo 17-19**

**Tapahtuma alkaa klo 17.00**

**Esityksiä**

**klo 17.10-17.40 Dance**

**Esityksiä ja juomatauko**

**klo 17.50-18.20 Army**

**Esityksiä ja juomatauko**

**18.30-19.00 Kehonhuolto**



**Paikan päältä  
jumppakortteja,  
ilmoittautuminen  
kursseille,  
ilmapalloja ja  
innostusta!**





NELJÄN VIIKON  
TSEMPPIKURSSI JUOKSUUN

# JUOKSUN TEKNIKKAVALMENNUS

VALMENTAJANA  
ANNIKA JÄRVENPÄÄ

Juoksun tekniikkavalmennuksessa saat vauhtia lenkkeilyyn! Ensimmäinen kurssi täyttyi nopeasti ja toinen saa jatkoa 19.5.-9.6. klo 18.30-19.30. Ensimmäinen tapaaminen Keski-Palokan koulun pihassa.

Hinta 45€ (Jäsenmaksu v. 2021 15€)





YHTEINEN JUMPPATUOKIO  
ÄIDILLE JA LAPSELLE  
ZOOMISSA

# ÄIDIT LIKKKEELLE-KURSSI

VALMENTAJANA  
IIDA LAATIKAINEN

Äidit liikkeelle-kurssi on äitien ja pienten yhteinen liikuntatuokio toukokuussa keskiviikkoisin klo 12-13.

Jokainen tapaaminen sisältää sekä treeniä, että teoriaa. Tapaamiset zoomissa/livenä 5.-26.5.2021

Hinta 25€ (jäsenmaksu v.2021 15€)

LIHASKUNTOA JA KEHONHUOLTOA  
MIEHILLE NELJÄN KERRAN  
KURSSILLA



# ÄIJÄHUOLTAMO

OHJAAJANA  
MIRVA MARTIKAINEN

Äijähuoltamo on neljän kerran tsemppikurssi miehille. Tavoitteena on tuoda lihaskuntoharjoitteluun ja kehonhuoltoon uusia ideoita, jota voi hyödyntää arjessa kurssin jälkeen. Sopii kaiken kuntoisille, aikuisille miehille.

Torstaisin 6.5.-27.5. klo 19-20. Aloitus Keski-Palokan koulun pihassa. Paikat sovitaan yhdessä ryhmän kanssa, vaikka lähipuistoon. Hinta 20€ (Jäsenmaksu 2021 15€)



# ***ILO- PÄIVÄLEIRIT LOMAN ALKUUN***

## **ILO-KESÄLEIRI**

6-10-vuotiaille 8.6.-12.6.  
klo 9-15 (tarvittaessa klo 8-16)  
Keski-Palokan koululla

Tramppaa, temppuja, pelejä, ulkoilua ja  
seikkailupuistopäivä Laajavuoressa

Lounas ja välipala  
kuuluvat hintaan joka päivä!

## **AKROLEIRI**

6-15-vuotiaille 14.-16.6.  
klo 10-15 Keski-Palokan koululla

Akrobatiaa, temppuja ja  
pyramideja

Katso lisätiedot ja ilmoittaudu  
[palokanilo.fi/iloleiri](http://palokanilo.fi/iloleiri)



A person in a red cap and dark clothing is captured mid-air, performing a backflip over a blue mat in a gymnasium. In the background, another person stands near yellow equipment.

# VOLTTI

**Parhaat temput ja  
turvalliset tekniikat kesäksi!**

**9.5.-30.5. neljän kerran tehokurssi  
Yli 7-vuotiaille Keski-Palokassa  
su klo 17.30-18.30  
Hinta 30€ (jäsenm. 2021 15€)**



# **Lajien avoimet treenit** **lapsille ja nuorille** sunnuntaina 30.5.

## **Tanssillinen voimistelu ja tanssi**

6-8v. 11:45-13:15 Mankola  
9-11v. 16:45-18:15 Savulahti  
12-15v. 13:45-15:45 Savulahti



## **Joukkuevoimistelu ja rytminen voimistelu**

5-7v. 13:15-15:15 Mankola  
8-10v. 11-13 Keski-Palokka  
10-12v. 10-12 Jokela  
12-14v. 13:30-16:30 Keski-Palokka



## **Akrobativoimistelu**

5-7v. 15:30-17 Mankola  
8-15v. 11-13 Mankola



Ilmoittaudu mukaan kokeilemaan  
[palokanilo.fi/kokeilutreenit](http://palokanilo.fi/kokeilutreenit)

# Tue suosikkiseurasi toimintaa!

Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa paikallisen urheilukulttuurin jatkumiseen ja kehitykseen. Kannustustuki on tärkeä osa seuran varainhankintaa.

Tekemällä Keskisuomalaisen tilauksen tuet seuran toimintaa. Kannustustuki on seuralle ilmainen varainhankintamalli, joka hyödyttää myös tukijaa. Tukija saa valitsemansa pituisen lehtitilauksen käyttöönsä, josta seuralle kertyy voittoa 15–25 €/tilaus.

Kannustustukitilauksen tekeminen on yksinkertaista. Tilaa lehti itsellesi tai ystäväillesi.

KSPAKETTI

**Paperi+verkko**  
kolme kuukautta **69 €**

Seuralle tuleva tukiosuus 25€

KSVKL

**Paperi viikonloppu + verkko**  
joka päivä kolme kuukautta **49 €**

Seuralle tuleva tukiosuus 20€

KSVRKKO

**Verkko** kolme kuukautta **40 €**

Seuralle tuleva tukiosuus 15€

## Ohjeet tilaamiseen:

Valitse sopiva tukivaihtoehto ja kirjoita siihen liittyvä hakusana (esim. KSPAKETTI).

Laita hakusanan jälkeen nimi, osoite, puhelinnumero, sähköposti sekä tuettavan seuran nimi.

Lähetä tekstiviesti numeroon 13520.

Saat paluuviestinä vahvistuksen tilauksesta, jonka olet valinnut. Tilaus alkaa 1-3 arkipäivän kuluessa viestin lähettämisestä.



Tarjous on tarkoitettu vain uusiin tilaajatarjouksiin, joihin ei ole tilattu Keskisuomalaisen jatkuvaa tilausta kahteen kuukauteen.

VASTUULIESTÄ



JOURNALISMEJA



@keskisuomalainen



@ksmlfi



@ksmlfi

Lisätieto: [ksml.fi/kannustustuki](https://ksml.fi/kannustustuki)

**KESKISUOMALAINEN**