

Palokan ILO-uutiset

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

AVOIMET TREENIT KIVA-RYHMISSÄ

Uusi jäsenohjelma puhelimesiasi

**Yli 120 tapahtumaa
viikossa**

Aikuisten ryhmäliikunnassa
monipuolinen tarjonta

**ILMOITTAUDU MUKAAN
ILON SYKSYYN NYT!**



PALOKAN ILO

Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Voimistelun alkeisryhmät

Ariela (3-4v.) ti 17:00 Pilke TÄYNNÄ

Anastasia (5-6v.) ti 17:45 Pilke

Akrobativoimistelu

Medina (6-9v.) su 9:30 Mankola TÄYNNÄ

Milena (6-9v.) ke 16:30 Mankola

Marielle (yli 10v.) su 10:30 Mankola

Joukkuevoimistelu/rytminen voimistelu

Cimonella (3-5v.) su 17:30 Savulahti

Isabella (6-8v.) ke 16:45 Savulahti

Iris (yli 9v.) ke 17:45 Savulahti

Isabella- ja Iris-ryhmissä halukkailla on mahdollisuus osallistua lisätreeniin su 18:30 Savulahti

Tanssit

Satutanssi (3-4v.) su 13:00 Pilke

Showtanssi 1 (5-6v.) su 14:00 Pilke

Showtanssi 2 (7-9v.) su 12:00 Pilke

Showtanssi 3 (yli 10v.) su 15:00 Pilke

Katutanssi (6-8-v.) ma 18:00 Pilke

Katutanssi 2 (yli 9v.) ma 19:00 Pilke

Satubaletti (3-4v.) ke 17:30 Pilke

Baletti 1 (5-6v.) ke 16:30 Pilke

Baletti 2 (7-9v.) ke 18:15 Pilke

Tanssillinen voimistelu

Fannie (6-8v.) to 17:45 Mankola

Fenella (yli 9v.) su 15:30 Savulahti



Temppuiluryhmät

Temppuilu 1 (3-4v.) ma 16:30 Jokela

Temppuilu 2 (5-6v.) ma 17:15 Jokela

Telinevoimistelu 1 (7-8v.) to 17:00 K-P

Telinevoimistelu 2 (yli 9v.) to 16:00 K-P

Telinevoimistelu jatko (yli 7v.) su 14:00 Mankola

NinjaGym 1 (3-4v.) su 12:15 Mankola

NinjaGym 2 (5-6v.) su 13:00 Mankola

Freegym 1 (7-9v.) su 16:30 K-P

Freegym 2 (yli 10v.) su 17:30 K-P

Vauvajumppa (n.4-11kk) su klo 14:00 Puuppola

Perhegym (2-4v.) su 11:30 Mankola

Perhetemppuilu (kaiken ikäiset) la 10:00 K-P

(Osa aikuisten ryhmäliikuntakalenteria)



Paikat:

K-P, Keski-Palokan koulun liikuntahalli

Mankola, Mankolan koulun iso liikuntasali

Savulahti, Savulahden päiväkotikoulu

Pilke, päiväkotikoulu Mannisenmäki

Jokela, Jokelan koulu

**KAIKKI
HARRASTERYHMÄT
1H/VKO 89€
KAUSI 14 VIIKKOA
30.8.-12.12.2021**



**PALOKANILO.FI/LANU-
ILMOITTAUTUMINEN/**



Kilpa- ja valmennustoiminta

ILMOITTAUDU VALMENNUSJOUKKUEIDEN
AVOIMIIN KOKEILUTREENEIHIN ELOKUUSSA
[PALOKANILO.FI/KOKEILUTREENIT](https://palokanilo.fi/kokeilutreenit)



Akrobatiavoimistelu

Nostoja, heittoja ja vartalonhallintaa vaativia akrobaattisia temppuja yksin ja parin kanssa. Akror ryhmät harjoittelevat 2-3 kertaa viikossa.

Minionit (5-7v.) su 8.8. klo 11-12:30

Mankola pikkusali

Melinda (8-15v.) su 8.8. klo 16:30-18

Mankola pikkusali

Joukkuevoimistelu/rytmisen voimistelu

Joukkueen yhdenaikaista voimistelua, upeita tasapainoja ja hyppyjä sekä kauniita vartalon liikkeitä. Joukkeet harjoittelevat 2-4 kertaa viikossa. Lisäksi on mahdollista tehdä rytmistä voimistelua yksilönä lisätreeninä.

Camomilla (6-8v.) su 15.8. klo 12-14 Mankola

Celina (8-10v.) ma 9.8. klo 16-18:15 Jokela

Celeste (10-12v.) ma 9.8. klo 16-18:30 Keski-Palokka

Caramella (12-14v.) ti 10.8. klo 18:15-20:45 Jokela

Tanssi/tanssillinen voimistelu

Tanvo on naisvoimisteluun pohjautuvaa kaunista ja virtaavaa liikekieltä, jossa eläydytään yhdessä joukkueen kanssa esityksen tarinaan. Joukkueet osallistuvat myös tanssin kilpailuihin teemallisilla ja hauskoilla koreografioilla. Harjoitukset 2-3 kertaa viikossa.

Team Fannie (6-8v.) su 15.8. klo 12-14 Mankola

Team Fenella (9-11v.) su 8.8. klo 17-19 Mankola
pikkusali

Felicia (12-15v.) su 8.8. klo 12:30-15 Mankola

Felinda (16-45v.) su 15.8. klo 19:30-21 Lohikoski



Mitaleita viidestä lajista!

Keväällä valmennusryhmät osallistuivat kilpailuihin poikkeuksellisissa olosuhteissa. Kaikki kevään kilpailut käytiin virtuaalisina. Kisasuoritukset kuvattiin harjoituksissa ja tuomarit arvoivat suoritukset videoiden perusteella.

Poikkeuksellinen kilpailukausi ei haitannut Palokan Ilon valmennusryhmiä vaan mitalisaldoa kerrytettiin peräti viidessä lajissa. Mitaleita saapuikin postissa kaikille ILOn joukkueille!

Akrobatiavoimistelusta valmennusryhmät Melinda ja Marabella nappasivat pari- ja trio-ohjelmilla useamman mitalin luokkanousukilpailuissa sekä ryhmäohjelmalla kultaa. Myös mestaruuskilpailuissa tuli menestystä, akropuuohjelmalla kultaa sekä pariohjelmalla hopeaa.

Joukkuevoimistelussa Celina palkittiin useammassa kilpailussa kunniainnilla iloisesta esityksestä. Celeste sijoittui 10-12-vuotiaiden sarjassa kategoriaan kaksi, napaten hopeaa kauden ensimmäisistä kilpailuista.

Caramella nappasi lähes kaikista 12-14-vuotiaiden harrastesarjan kilpailuista kultaa sarjanoususta huolimatta. Celia jatkoi voitokkaasti myös tällä kaudella keräten kaikista 14-16 ja 16-20-vuotiaiden harrastesarjan kilpailuista kultaisen mitalin.

Rytmissä voimistelussa yksilöt osallistuivat poikkeusoloista huolimatta myös kansainvälisiin kilpailuihin. Muun muassa 10-11-vuotiaiden sarjassa 3-ottelussa Saga Jekunen voitti koko sarjan, jättäen taakseen 15 kilpailijaa Suomesta ja Venäjältä.

Tanssillisessa voimistelussa ja tanssissa Team Fenella ja Felicia nappasivat kauden aikana useamman mitalin. 8-11-vuotiaiden sarjassa kilpaileva Team Fenella sijoittui myös kolmen kilpailun Cup-sarjassa pronssille ja viimeisestä osakilpailusta postissa saapui kultaiset mitalit. Felicia sijoittui 12-14-vuotiaiden tanssin sarjassa hopealle kauden aikana sekä saivat kunniainninnan mieleenpainuvasta esityksestä.

- Marika Virtanen,
valmennustoiminnanjohtaja

Aikuisten ryhmäliikunta

Kursseja syksyyn:

Hip hop fusion

Katutanssikurssi 15-30-vuotiaille
ke klo 20.00 1.9.-1.12 Keski-Palokan koulu



Vauvajumppa

Vauvan (4-11kk) ja vanhemman yhteinen
harrastus su klo 14.00 5.9.-5.12.
Puuppolan koulu

Aikuisten akro

Voimaa, vartalonhallintaa, liikkuvuutta
ja temppuja ti klo 20.00 7.9.-7.12.
Mankolan pikkusali

ILO Veto

Pienryhmäharjoittelulla kohti
omia tavoitteita ke 19.00 1.9. alk.

Äijähuoltamo

Miesten oma ryhmä
ma 17.30-18.30 16.8. alk. Priimus
(mukaan myös rajattomalla kortilla)



Valitse sopiva kortti

Osoitteessa palokanilo.fi/aikuisten-liikunta-hinnat/ voit hankkia jumppakorttisi kätevästi!
Kurssien lisätiedot ja ilmoittautuminen osoitteessa <https://palokanilo.fi/kurssit/>.

Rajattomalla jumppaat niin paljon kuin jaksat kaikilla ryhmäliikuntatunneilla 140€/125€.
Paras vaihtoehto jos harrastat ainakin kerran viikossa.

Sarjakortti, hyvä vaihtoehto jos harrastat harvemmin. 10krt 70€, 15krt 99€

Päiväkortti jos jumppaat päivisin 75€

Kurssit 99€/syksy (Rajattomalla kortilla -30%)

Jäsenmaksu 15€ vuonna 2021



Gymnaestrada

Ensi kesänä luvassa on kesän liikuttavin festivaali eli Gymnaestrada Tampereella 9.-12.6.2022. Palokan Ilo on mukana!

Luvassa on iloisia kohtaamisia 12000 ympäri suomen saapuvan osallistujan voimin. "Perhosiä vatsan pohjassa, uusi ystäviä ja läpi elämän kantavia muistoja" Tätä kaikkea on voimistelun suurin tapahtuma Gymnaestrada.

Tapahtumaan voi osallistua katsojana tai kenttäohjelmien esiintyjänä Palokan Ilon joukoissa. Luvassa on myös kaikkien voimistelulajien kilpiluuta.

Tämä yhteisöllinen tapahtuma ei jätä ketään kylmäksi! Voit jo nyt tutustua mihin kenttäohjelmiin Palokan Ilon on tarkoitus osallistua. Pysy kuulolla, kerromme pian lisää siitä kuinka voit olla mukana.



Lisätietoja

Yhteystiedot:

Toimisto: Saarijärventie 58
(Keski-Palokan vanha puukoulu)
40270 Palokka

Harrasteliikunta (aikuiset sekä lapset ja nuoret)
Mirva Martikainen, harrastetoiminnanjohtaja
045-6396553, mirva@palokanilo.fi

Kilpa- ja valmennustoiminta Marika Virtanen,
valmennustoiminnanjohtaja 050-3826063,
marika@palokanilo.fi

Nettisivut palokanilo.fi

Seuraa meitä somessa
@palokanilo

Käytössä uusi jäsenohjelma myClub

Saat jumppakortin puhelimeesi, jolla voit seurata aktiivisuuttasi ja hallinnoida omia ja perheenjäsenten jäsenyyksiä. Sovelluksella näet tapahtumasi ja niihin liittyvät tiedotteet ja keskustelut.



Ilon syksy

PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.



SyysStartti 15.8. klo 16-19

Mankolan koululla

Tervetuloa kokeilemaan tunteja
maksuttomaan tapahtumaan!

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>	<i>Lauantai</i>	<i>Sunnuntai</i>
	11.00-12.00 Ryhti Palokan LH	15.00-16.00 Voima Palokan LH		11.00-12.00 Vire Palokan LH	10.00-11.00 Perhe- temppeilu Keski-Palokka	14.45-16.00 Hathajooga Puuppola
16.15-17.15 PowerMethod Priimus	16.15-17.15 Tehotreeni Priimus	18.00-19.00 DanceMix Keski-Palokka	16.15-17.15 Salitreeni Priimus	17.15-18.15 Kehonhuolto Pilke	17.30-18.15 Step Palokan LH	18.30-19.15 BailLO Keski-Palokka
17.30-18.30 Äijähuoltamo Priimus	17.30-18.30 Kehonhuolto Priimus	19.00-20.00 PeppuVatsa Keski-Palokka	17.30-18.30 FasciaMethod® Priimus	 	18.15-19.00 Pumppi Palokan LH	19.15-20.00 Balanssi Keski-Palokka
18.00-19.00 Crosstraining Palokan koulun piha	18.30-19.30 Kunto Mankola	20.00-21.00 HipHop-Fusion* Keski-Palokka	18.30-19.30 Kuntonyrkkeily/ kuula Keski-Palokan piha		20.00-21.00 Höntsäsähly Keski-Palokka	
18.30-19.15 Army Mankola	20.00-21.00 Aikuisten akro* Mankola pikkusali	19.00-20.00 ILO-Veto* Keski-Palokka				
19.15-20.00 Core Mankola						

Ilon syksy 2021 ryhmäliikunta

Syyskausi 16.8.2021-5.1.2022

Muutokset mahdollisia.

Katso kalenteri ja tuntikuvaukset
palokanilo.fi.

**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

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Nimi.....
Sähköposti ja puh.....
Haluun saada lisätietoja toiminnasta.
☐ Jätä tämä osa ohjaajalle ensimmäisellä kerralla,
kiitos!

