

Ilon aiheet

AJANKOHTAISET - VIIKKO 32 - 2021

Tässä uutiskirjeessä on koottuna ajankohtaisia asioita. Ilon aiheet julkaistaan jatkossa myClubin tiedotteissa.

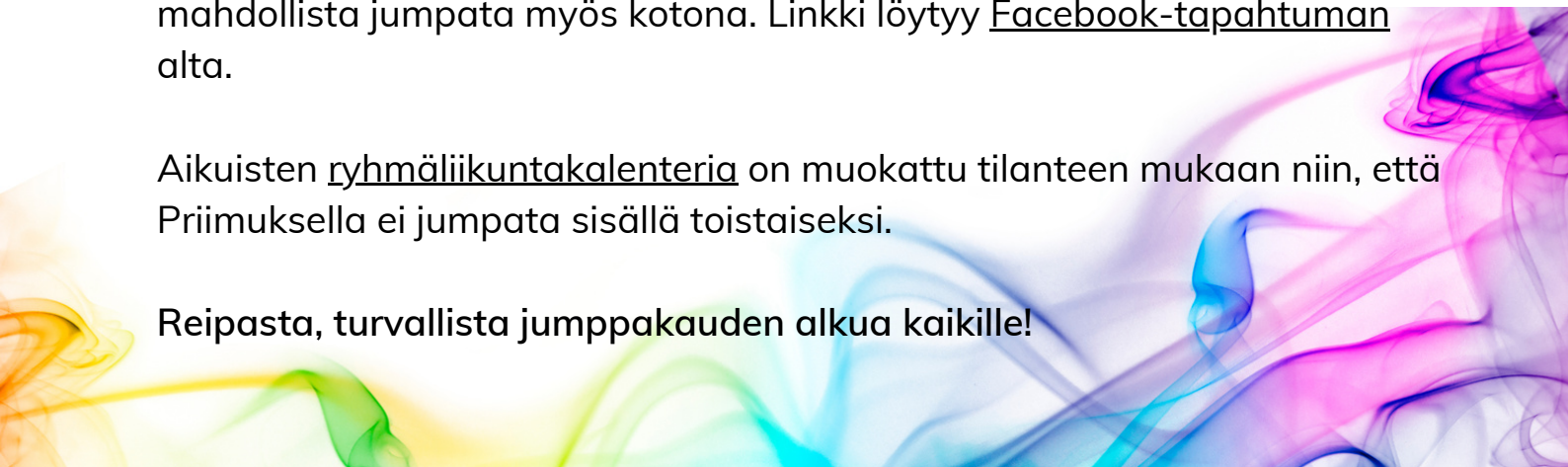
Kiristyneen koronatilanteen ja päivitettyjen rajoitusten myötä olemme Palokan Ilon seurajohdossa tarkastelleet ohjeistuksia. Olemme todenneet, että SyysStartti ja pääosa syksyn tunneista pystytään järjestämään turvallisesti ja rajoitusten mukaisesti. Salit ovat isoja ja turvavälit pystytään takaamaan kun jokainen huolehtii oman turvavälinsä noudattamisesta. Täältä löytyvät päivitetyt toimintaohjeet, joita muokataan aina vallitsevan tilanteen mukaan. Järjestämme tunnit isoissa saleissa tai ulkona ja tarvittaessa rajoitamme osallistujamääriä.

Suositemme, että tullessasi jumpalle sinulla on jumppavaatteet valmiina ja maski päällä. Kulku ovelta suoraan saliin, jossa voi myös säilyttää omat tavarat seinustalla. Vältetään pukuhuone- ja käytävätiloissa turhaa oleskelua. Pukuhuoneissa voi olla max. kaksi henkilöä kerrallaan. Maskin voi halutessa riisua kun on asettunut omalle jumppapaikallensa.

SyysStartissa on tarjolla käsidesiä aulassa ja salissa. Maskin saa tarvittaessa sisään tullessa. Tapahtuma streamataan suorana, joten on mahdollista jumpata myös kotona. Linkki löytyy Facebook-tapahtuman alta.

Aikuisten ryhmäliikuntakalenteria on muokattu tilanteen mukaan niin, että Priimuksella ei jumpata sisällä toistaiseksi.

Reipasta, turvallista jumppakauden alkua kaikille!



Ilon syksy



<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
18.00-19.00 Crosstraining Palokan koulun piha	18.30-19.30 Kunto Mankola	18.00-19.00 DanceMix Keski-Palokka	16.15-17.15 PowerMethod® Priimuksen piha	17.15-18.15 Shindo/ FasciaMethod Pilke	17.30-18.15 Step Palokan LH	18.30-19.15 BaILO Keski-Palokka
18.30-19.15 Army Mankola	20.00-21.00 Aikuisten akro* Mankola pikkusali	19.00-20.00 PeppuVatsa Keski-Palokka	17.30-18.30 FasciaMethod® Priimuksen piha		18.15-19.00 Pumppi Palokan LH	19.15-20.00 Balanssi Keski-Palokka
19.15-20.00 Core 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
19.30-20.30 Äijähuoltamo Keski-Palokka		19.00-20.00 ILO-Veto* Keski-Palokka				

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 jumppakalenterin 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!

SyysStartti

16:00 Hathajooga
16:30 DanceMix
17:00 PeppuVatsa
17:30 Army
18:00 Core
18.30-19 Balanssi

**Tapahtumassa voit
hankkia jumppakortin ja
ilmoittautua mukaan!**

Syyskausi 16.8.-5.1.2021

Rajaton kortti 140€/125€

Sarjakortti

15krt 99€

10krt 70€

Jäsenmaksu 2021 15€

Kurssit 99€ (Rajattomalla
kortilla -30%)





Hip hop fusion

Katutanssikurssi
n. 15-30-vuotiaille
Ke klo 20-21 K-P



Aikuiſten akro

Voimaa, vartalonhallintaa,
liikkuvuuta ja temppuja
alk 7.9. ti klo 20-21
Mankolan pikkusali



Ilo-veto

Pienryhmävalmennuksessa
kohti omia tavoitteita
Alk 1.9. ke klo 18.30 K-P



Äijähuoltamo

Miesten oma ryhmä
liikkuvuutta ja
lihaskuntoa

Alk 16.8.

ma 19.30-20.30 K-P



**ILMOITTAUTUMINEN
LASTEN JA NUORTEN
HARRASTERYHMIIN ON
KÄYNNISSÄ!**



VOIMISTELU

**KATSO VAPAAAT PAIKAT JA
ILMOITTAUDU MUKAAN!**

PALOKANILO.FI