

Ilon aiheet

AJANKOHTAISET - VIIKKO 36 - 2021

Tässä uutiskirjeessä on koottuna ajankohtaisia asioita. Ilon aiheet löytyvät myös myClubin tiedotteista.

Syksy on lähtenyt hiukieasti käyntiin ja porukaa on mahtavasti liikkeellä! Saleissa on hyvin tilaa jumpata turvallisesti ja mukaan mahtuu kyllä. Joissakin lasten ryhmissä on vielä tilaa ja paikat voi tarkastaa täältä.

Aikuisten tunneille voi ilmoittaa tulostaan myClubissa. Silloin ohjaaja tietää paljonko porukkaa on tulossa. Erityisesti suosittelemme ilmoittamaan tulosta tunneille, jotka ovat pienemmässä tilassa Pilke-päiväkodilla Mannisenrinteellä. Saliin mahtuu mukavasti noin 15 osallistujaa. Jos myClub ei ole käytössä, voi tulosta ilmoittaa Mirvalle viestillä (045-6396553).



Pysäköinti Mankolan koululla

Koulun rehtorilta tuli vakava viesti ja pyyntö muistuttaa kaikkia koulun tilojen ilta- ja viikonloppukäyttäjiä koulun pihaan pysäköinnistä. Huom! Koulun piha on pysäköintikieltoaluetta! Piha-alueella on 2 erillistä merkittyä pysäköintipaikkaa, johon autot tulee pysäköidä.

Tästä viikosta alkaen pysäköintivalvonta koulun piha-alueella tehostuu!

Muutoksia ryhmäliikuntakalenteriin

Aikuisten kalenteriin saadaan kehitystä kun FasciaMethod-tunti saadaan vihdoin sisätiloihin. Paikkana on Pilke-päiväkodin sali Mannisemäellä ja ajankohta tiistaisin klo 18.30-19.30. Tänne kannattaa varata paikka myClubissa tai viestillä 045-6396553.

Torstaisin Keski-Palokan koulun pihaan tulee uusi tunti kun kahvakuula ja kuntonyrkkeily erotetaan. Kuntonyrkkeily aloitetaan klo 18.15 ja perään kahvakuula 19.00-19.45.

Kursseille voi tulla mukaan milloin tahansa ja kerran voi kokeilla maksutta.

Äijähuoltamo maanantaisin klo 19.30-20.30 K-P
Hip Hop fusion keskiviikkoisin klo 20-21 K-P
ILO-veto keskiviikkoisin K-P piha 19-20
Aikuisten akro tiistaisin 20-21 Mankolan pikkusali



Haluatko mukaan tapahtumatiimiin?

Tapahtumatiimissä pääset mukaan järjestelyihin jo ennen tapahtumia. Tapahtumatiimi tekee taustatyötä jo ennen tapahtumaa. Tarjolla on esimerkiksi tuomarivastaavan, kisainfovastaavan, kahviovastaavan, somevastaavan, somistusvastaavan, kuuluttajan, aikatauluvastaavan, palkintojenjakovastaavan rooleja.

Tule mukaan tapahtumatiimin palaveriin tekemään yhdessä upeita tapahtumia! Voit käyttää omaa aikaasi juuri sen verran kun sinulle sopii. Tapahtumatiimin palaveri 22.9. klo 17:30 toimistolla. Tervetuloa mukaan!

Tapahtumat syksyllä 2021

9.10. järjestetään klo 18 Keski-Palokassa Kilpa- ja valmennustoiminnan yhteinen kisakatselmus (ei koske akroa). Luvassa joukkueiden ja yksilöiden ensiesiintymiset. Tapahtuma on perheiden katsottavissa Palokan Ilon Youtube-kanavalla. Valitettavasti emme voi ottaa yleisöä tähän tapahtumaan ollenkaan.

17.10. Joukkuevoimistelun Cup-kilpailut Vaajakoskella.

6.11. Tanssillisen voimistelun Cup 1 -kilpailut Huhtasuolla.

11.12. Valtakunnallinen Lumo-finaali Monitoimitalolla, Hippoksella.

12.12. Seuran joulunäytös teemalla vuodenajat.

Olisitko mukana ensi kesänä Gymnaestradassa aikuisten kuntoliikkujien ohjelmassa?

Tavoitteena on saada mukaan iso porukka kenttänäytökseen! Treenit tulevat olemaan tiettyinä lauantai-iltapäivinä ja ohjelmaharjoitukset ovat osallistujille maksuttomia. Tästä tulee pian lisätietoja. Katso ohjelman kuvaus ja lisätietoja tapahtumasta [täältä](#).

Ilon syksy

PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.



Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

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

18.15-19.00
Kuntorykkeily
Keski-Palokan
piha

17.15-18.15
Shindo
Pilke-päiväkoti

17.30-18.15
Step
Palokan LH

18.30-19.15
BaILO
Keski-Palokka

18.30-19.15
Army
Mankola

18.30-19.30
FasciaMethod®
Pilke-päiväkoti

19.00-20.00
PeppuVatsa
Keski-Palokka

19.00-19.45
Kahvakuula
Keski-Palokan
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
Aikuisten akro*
Mankola pikkusali

20.00-21.00
HipHop-Fusion*
Keski-Palokka



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 tunneilla 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.....

☐ Haluan saada lisätietoja toiminnasta.
Jätä tämä osa ohjaajalle ensimmäisellä kerralla,
kiitos!

