

Palokan ILO-uutiset

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry
Utiskirje Lokakuu 2021

AIKUISTEN KALENTERIN FIILAUSTA

Mukaan ensi kesän
Gymnastradaan -
Treenit alkavat
syysloman jälkeen

Aikuisten pikkujouluissa
Tanssikarkelot ja
glögijoogaa

Halloweenina hurjat perhetemppuilut

LOPPUKAUDEN ALE
SYSSLOMAN JÄLKEEN



Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Loppukauden ale!

Syysloman jälkeen puoli kautta on vielä jäljellä

Katso vapaina olevat paikat ryhmistä!

<https://palokanilo.fi/lanu-ilmoittautuminen/>

LOPPUKAUDEN ALE

LASTEN
HARRASTELIIKUNNAN
KAUSI JATKUU
12.12. ASTI



25.10. ALK.

45€



HURJA KOKO PERHEEN HALLOWEEN- TEMPPUILU

Sunnuntaina 31.10. klo 9.30–10.30
Keski-Palokan koulun liikuntahallissa

KAIKILLE SOPIVA JÄTTITEMPPURATA
HALLOWEENHÖYSTEIN!

Haamuhyppyjä trampalla,
kasvomaalauksia, kummitusrata ja
hirmuisimmat temput!

Mukaan jumppakorteilla tai
kertamaksulla 10€/perhe

Aikuisten ryhmäliikunta

**Kurssit loppusyksyyn, nyt
50€/kurssi**
(Rajattomalla kortilla -30%)

Hip hop fusion
Katutanssikurssi 15-30-vuotiaille
ke klo 20.00 1.12 asti Keski-Palokan koulu

Aikuisten akro
Voimaa, vartalonhallintaa, liikkuvuutta
ja temppeja ti klo 20-21 7.12 asti.
Mankolan pikkusali

Äijähuoltamo
Miesten oma ryhmä 29.11. asti
ma 19.30-20.30 Keski-Palokan koulun
salissa
(mukaan myös rajattomalla kortilla)



LOPPUKAUDEN ALE

AIKUISTEN
RYHMÄLIIKUNNAN
KAUSI JATKUU
5.1.2022 ASTI

25.10. ALK.
KURSSIT 50€
RAJATON KORTTI

75/65€

Loppukauden ale syyslomalla

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. Kausi jatkuu 5.1. asti. Loma-aikoina voi olla poikkeuskalenteri. Paras vaihtoehto jos harrastat ainakin kerran viikossa. 75€ norm., 65€, aleryhmä ei työssä käyvät.

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

Päiväkortti jos jumppaat päivisin 40€

Kurssit 50€/loppusyksy (Rajattomalla kortilla -30%)

Jäsenmaksu 15€ vuonna 2021



ILON AIKUISTEN

pikkujoulut

Jokelassa 18.12.klo 14.00

Ohjelmassa jouluihin, hulvaton
tanssitunti ja punkku/glögijoogaa



Lisätietoja tapahtumasta tulossa lähempänä.
Merkaa päivä jo kalenteriin!

Aikuisliikunnan ajankohtaisia:

Loppusyksyn ryhmäliikuntakalenteriin tulee pieniä muutoksia. Uututena torstai-iltaan saadaan lihaskuntotunti yläkropalle klo 17-18 alkaen viikosta 43. Siellä oman huomionsa saavat niska-hartiasseutu, selkä ja kädet. Välineinä voidaan käyttää käsipainoja, kuminauhoja ja kahvakuulia. Tehokas, ryhdistävä tunti siis luvassa!

Lihaskuntotunnin perään siirtyy FasciaMethod klo 18-19. Setin ohjaa Mirva Martikainen.

Paikka on uusi, Mannilan päiväkotin melkein Mankolan koulua vastapäätä, osoite Liinaharjankatu 4.

Parkkipaikkoja on kadun varressa ja myös päiväkodin parkkipaikalle voi pysäköidä ilman kiekkoa tai lupalappuja. Sisäänkäynti sisäpihalta hallinnon ovesta.

Shindo perjantaisin siirtyy 15 minuuttia aikaisemmaksi, eli se alkaa jatkossa klo 17.00.

Ilon syksy

PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.



| <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- tempuili 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 | 17.00-18.00 Lihaskunto- yläkroppa Mannilan PK | 17.00-18.00 Shindo/ Pilke PK | 17.30-18.15 Step Palokan LH | 18.30-19.15 BALLO Keski-Palokka |
| 18.30-19.45 Army + Core Mankola | 20.00-21.00 Aikuisten akro* Mankola pikkusali | 19.00-20.00 PeppuVatsa Keski-Palokka | 18.00-19.00 FasciaMethod® Mannilan PK | | 18.15-19.00 Pumppi Palokan LH | 19.15-20.00 Balanssi Keski-Palokka |
| 19.30-20.30 Äijähuoltamo Keski-Palokka |  | 20.00-21.00 HipHop-Fusion* Keski-Palokka | | | | 20.00-21.00 Höntsäsähly Keski-Palokka |
| |  | 18.00-19.00 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.....

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

**PALOKAN ILO
MUKANA
YHTEISTÖSSÄ**

SATUR DAY NIGHT FEVER

WITH
SARA

23.10.

17:00 LATIN

18:00 COMMERCIAL

GRANIITIN

TANSSISALI

**Tunnin aikana rakennetaan
koreografiaa
kokoajan tanssien musiikkiin.
Loppua kohden vedetään
koreografiaa eri biiseihin.
Tärkeintä on saada hikeä pintaan
ja kovat bileet!
Tunti soveltuu kaiken tasoisille
liikkujille.**

Hinta:

1 tunti: 15€

2 tuntia: 25€

Tule mukaan Gymnaestradaan
Palokan Ilon joukoissa!

Kenttäohjelmien harjoittelu tapahtuu erillisellä treenivuorolla syysloman jälkeen. Harjoituksia ei pidetä joka viikko vaan erillisen aikataulun mukaan. Kenttäohjelmien opetuskurssit ovat maksuttomia seuran jäsenille.

Katso kenttäohjelmien kuvaukset ja valitse sinulle sopiva ohjelma!

<https://palokanilo.fi/gymnaestrada-2022/>



Kiertoradalla - Kuntoliikuntaohjelma aikuisille

Helppo ohjelma kaikille yli 15 vuotta täyttäneille, sukupuolesta riippumatta. Ohjelma ei sisällä vaativia kuvioita, joten se on helposti ja nopeasti opittavissa. Ohjelma tarjoaa iloista tekemisen meininkiä ja mukaansatempaavaa kuntoilua, jota voi treenata myös kotonakin. Sopii hyvin ryhmäliikunnan harrastajille sekä muille kuntoliikkuville. Välineenä käytetään isoa kuntopalloa.

Koreografit Tiina Hedeman ja Arja Puro, Palokan Ilossa opettaa Mirva Martikainen

Treenit torstaisin klo 19-20 Mannilan päiväkotiviikosta 43 eteenpäin

Ystäväni, elämäni - Tanssillisen voimistelun ohjelma aikuisille

Ohjelma on suunnattu yli 15-vuotiaille ja aikuisille tanssillisen voimistelun harrastajille, kilpailijoille ja joukkuevoimistelijoille.

Koreografi Eerika Laalo-Häikiö, ohjelman opetuksesta Palokan Ilossa vastaa Marika Virtanen.

Treenit keskiviikkoisin klo 20-21 Keski-Palokan koulun liikuntahalli

Millaisen tarinan kirjoitat elämällesi? - Voimisteluohtelma 12 - 18-vuotiaille

Tämä aistillinen ohjelma sopii joukkuevoimistelijoille (harraste- ja kilpasarjat) sekä tanssillisen voimistelun harrastajille ja kilpailijoille. Vaatimuksena ohjelmaan osallistumiselle ovat voimistelun perustaidot.

Ohjelma sopii 12 - 18-vuotiaille joukkuevoimisteljoille (harraste- ja kilpasarjat) sekä tanssillisen voimistelun harrastajille ja kilpailijoille

Koreografi: Hymy Larimo-Tullila Ohjelmaa Palokan llossa opettavat Sonja Lemmetyinen ja Viivi Kainulainen

Harjoitusajat 12-18-vuotiaiden ohjelmalle La 30.10. 13.11. 4.12. ja 18.12. klo 10-11:30 Jokela

Jos kuussa voisi tanssia - Voimisteluohtelma 7 - 12-vuotiaille

Ohjelma vaatii kuntoa, kestävyyttä ja taitoa. Harjoitteluun haastetta tuova ohjelma sopii kaikille jo voimistelua aikaisemmin harrastaneille 7-12-vuotiaille voimistelijoille sekä joukkuevoimistelun, rytmisen voimistelun ja tanssillisen voimistelun kilparyhmille. Ohjelmassa käytetään välineinä kimaltavia kapuloita, joiden avulla saadaan luotua ääntä ja korostettua voimistelijoiden liikkeitä. Tule näyttämään, miten kuussa voi tanssia!

Voimistelukouluun pohjautuva, harjoitteluun haastetta tuova, hieman vaativampi kenttäohjelma 7 - 12-vuotiaille

Koreografit: Ninni Ylönen ja Viivi Ylönen, Ohjelmaa Palokan llossa opettavat Henriikka Neuvonen ja Maija Tanninen

Harjoitusajat 7-12-vuotiaiden ohjelmalle:

* La 13.11. ja 4.12. klo 15:30-16:30 Jokelan koulu ja La 18.12. klo 10:30-11:30 Jokela

Tervetuloa mukaan kokeilemaan
ohjelmia treeneihin!

Ilmoita kiinnostuksestasi tapahtumaan
lähtemisestä
Palokan llon joukoissa myClubin
kautta [tästä linkistä](#)



JOUKKUEVOIMISTELUN ILO CUP

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Su 17.10.
Vaajakosken liikuntahalli

Pääsyliput:

aikuiset 12€

lapset 7-16v. 5€

alle 7v. ilmaiseksi

striimilippu 8€



TANSSILLISEN VOIMISTELUN CUP 1

Lauantaina 6.11.

**Huhtasuon
yhtenäiskoulu**

Pääsyliput:

aikuiset 12€

lapset 7-16v. 5€

alle 7v. ilmaiseksi

striimilippu 8€



PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

VALTAKUNNALLINEN
VOIMISTELUN JA TANSSIN

LUMO-FINAALI

Jyväskylä monitoimitalo
lauantaina 11.12.

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.



ILON JOULUNÄYTÖS NELJÄ VUODENAIKAA

Jyväskylän monitoimitalolla
Sunnuntaina 12.12.