

# 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 <b>Ryhti</b> Palokan LH	15.00-16.00 <b>Voima</b> Palokan LH		11.00-12.00 <b>Vire</b> Palokan LH	10.00-11.00 <b>Perhe- tempuili</b> Keski-Palokka	14.45-16.00 <b>Hathajooga</b> Puuppola
18.00-19.00 <b>Crosstraining</b> Palokan koulun piha	18.30-19.30 <b>Kunto</b> Mankola	18.00-19.00 <b>DanceMix</b> Keski-Palokka	17.00-18.00 <b>Lihaskunto- yläkroppa</b> Mannilan PK	17.00-18.00 <b>Shindo/ Pilke</b> PK	17.30-18.15 <b>Step</b> Palokan LH	18.30-19.15 <b>BALLO</b> Keski-Palokka
18.30-19.45 <b>Army + Core</b> Mankola	20.00-21.00 <b>Aikuisten akro*</b> Mankola pikkusali	19.00-20.00 <b>PeppuVatsa</b> Keski-Palokka	18.00-19.00 <b>FasciaMethod®</b> Mannilan PK		18.15-19.00 <b>Pumppi</b> Palokan LH	19.15-20.00 <b>Balanssi</b> Keski-Palokka
19.30-20.30 <b>Äijähuoltamo</b> Keski-Palokka		20.00-21.00 <b>HipHop-Fusion*</b> Keski-Palokka				20.00-21.00 <b>Höntsäsähly</b> Keski-Palokka
		18.00-19.00 <b>ILO-Veto*</b> Keski-Palokka				

## Ilon syksy 2021 ryhmäliikunta

Syyskausi 16.8.2021-5.1.2022

Muutokset mahdollisia.

Katso kalenteri ja tuntikuvaukset

[palokanilo.fi](http://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](http://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!