

Palokan ILO-uutiset

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry
Utiskirje marraskuu 2021

LOPPUKAUSI SUPEREDULLISESTI

**Mukaan ensi kesän
Gymnaestradaan**

Aikuisten pikkujouluissa
Tanssikarkelot ja
glögipilatesta

Lumo-tapahtuma ja
joulunäytös 12.-13.12.

Tonttutemppuilut 18.12. koko perheelle

**ILMOITTAUDU
KEVÄTKAUDELLE!**



PALOKAN ILO

Lasten ja nuorten harrasteliikunta

**Ilmoittautuminen
kevätkaudelle alkaa
- jo mukana oleville
1.12.
- uusille 13.12.**



18.12.2021 KELLO 10-11
KESKI-PALOKAN KOULUN
LIIKUNTAHALLILLA

TONTTUTEMPPUILU

Jouluinen temppuilutapahtuma koko
perheelle! Luvassa mm. tonttujen
tempupaja sekä piparkakkutarjoilu.

Sisäänpääsy aikuisten- ja perheliikunnan
jumppakorteilla tai 10€ kertamaksulla.

Ilmoittaudu klikkaamalla tapahtumaa
myClubissa





UUDEN VUODEN PARAS JUTTU! ILON AKRO- JA TEMPPULEIRI

Suosittu päiväleiri on tulossa heti uuden vuoden jälkeen!
Uuden vuoden akro- ja temppuiluleiri 3.-4.1.2022 klo 10-15 Keski-Palokan koulun liikuntahallissa

Haluatko päästä kokeilemaan akrobatiavoimistelua ja muuta temppuilua tai oletko jo harrastaja? Haluatko oppia seisomaan käsillä tai päällä? Entä haluatko tehdä ryhmässä hienoja pyramiideja? Kaikkea tätä on akro- ja temppuleiri syyslomalla!

ILO Akro- ja temppuleiri sopii sekä jo lajia harrastaville, että vasta-alkajille. Harjoitteita sovelletaan jokaiselle sopivan tasoiseksi.

Leirille ovat tervetulleita kaikki 6-15-vuotiaat. Ryhmää jaetaan tarvittaessa kahteen ikä- ja taitotason mukaan.
Ohjaajana Salla Karttunen, akrovalmentaja

Hinta 49€ (sisältää ruokailun molempina päivinä).
(Jäsenmaksu vuodelle 2022 20€)

Aikuisten ryhmäliikunta



ILON AIKUISTEN

pikkujoulujumppat

Jokelan koululla 18.12.klo 14.00-16.00

Ohjelmassa

jouluinen, hylvaton tanssitunti ja glögipilastesta

Hinta 15€, rajattomalla 10€, sis. glögit ja piparit

**Varaa paikkasi pikkujouluihin klikkaamalla
myClubin tapahtumaa
niin osamme varata sopivan määrän tarjoiluja.**

Aikuisliikunnan ajankohtaisia:

Joulun ajan jumpat pyörivät aika lailla normaalisti. Katso tunnit aina myClubista nettisivuilta ositteessa

<https://palokanilo.fi/aikuisten-kalenteri/>

Aikuisliikunnan hinnasto ja systeemi on päivitetty vuoden 2022 alusta. Uutuutena helpoin ja edullisin kuukausimaksu

25/23€/kk. Ilmoittautuminen aukeaa 1.12.

<https://palokanilo.fi/aikuisten-liikunta-hinnat/>



Haluatko vaikuttaa aikuisten ryhmäliikuntaan?

Haluatko vaikuttaa Palokan Ilon aikuisliikuntaan? Tervetuloa mukaan aikuisliikunnan tiimiin suunnittelemaan, antamaan palautetta ja vaihtamaan kuulumisia kahvi/teekupin äärellä.

Mukaan ovat tervetulleita kaikki harrastajat, ohjaajat ja muut seuratoimijat.

Ilmoittaudu mukaan klikkaamalla [tapahtumaa](#). Tervetuloa!

Lisätiedot mirva@palokanilo.fi / 045-6396553

Ensimmäinen kokoontuminen 1.12.klo 18.00

seuran toimistolla (Saarijärventie 58)

BLACK WEEK

AIKUISTEN
RYHMÄLIKUNNAN
KAUSI JATKUU
5.1.2022 ASTI

JUMPPAA
RAJATTOMASTI
LOPPUVUOSI

20€



Olisitko sinä hyvä ILO-lähettiläs?

ILO-lähettiläs on henkilö, joka levittää ILO-sanomaa, kertoo seuran toiminnasta ja houkuttelee porukkaa mukaan harrastamaan.

Kiitokseksi ILO-lähettiläs saa seuratuotteita (arvo yli 200€), joita tulee käyttää arjessa niin, että mahdollisimman moni näkee ja kuulee ilon.

Hae mukaan täyttämällä lomake niin otamme yhteyttä.



Olisitko sinä hyvä ILO-lähettiläs, joka vie ILO-sanomaa eteenpäin ja innostaa ihmisiä mukaan?

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-
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



VOIMISTELU

20.00-21.00
HipHop-Fusion*
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



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

**KOKEILE
MAKSUTTA!**

Tällä lipukkeella voit käydä viidellä Palokan Ilon
jumbpakalenterin 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





ILON JOULUNÄYTÖS **NELJÄ VUODENAIKAA**

Huhtasuon koululla
sunnuntaina 12.12.
Näytökset klo 12 ja 15

Liput
Aikuiset 10€ Lapset 5€
Stream-lippu 8€



Kilpa- ja valmennustoiminta

Nyt on hyvä aika tulla kokeilemaan kilpa- ja valmennusjoukkueisiin!

Lajeina akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, rytminen voimistelu, tanssi ja tanssilinen voimistelu.



Ota yhteyttä
marika@palokanilo.fi
ja sovi oma
kokeilutreenisi.

VALTAKUNNALLINEN VOIMISTELUN JA TANSSIN

Huhtasuon koulu
lauantaina 11.12.
Klo 12.00

LUMO-FINNAALI



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 kuntoa, 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

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.

Millaisen tarinan kirjoitat elämällesi? - Voimisteluojelma 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 Ilossa 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 - Voimisteluojelma 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 Ilossa 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 Ilon joukoissa myClubin
kautta [tästä linkistä](#)

