

Palokan ILO-uutiset

*Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry
Uutiskirje tammikuu 2022*

**Kokeile ja löydä
uusi harrastus**

**Kaikki ryhmäliikuntatunnit ja
kurssit yhdellä maksulla!**

**Nyt on aika
lähteä liikkeelle!**

Ilmoittaudu mukaan!



Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Voimistelun ja tanssin alkeisryhmät

Ariela (3-4v.) ti 17:15-18 Pilke

Aurora (3-4v.) ke 16:45-17:30 Mankola

Anastasia (5-6v.) ti 18-18:45 Pilke

Adalmiina (5-6v.) ti 16:30-17:15 Pilke

Joukkuevoimistelu/rytminen voimistelu

Cimonella (3-4v.) ti 17:00-18:00 Mannilan pk

ja su 17.30-18.30 Savulahti

Isadora (6-8v.) to klo 18-19 Mannilan pk

Isabella (6-8v.) ke 16.45-17.45 Savulahti

Iris (yli 9v.) to 17:30-19 Jokela

ja halukkaat su 12:30-14 Keski-Palokka

Tanssi

Satutanssi (3-4v.) su 13-13.45 Pilke

Showtanssi 1 (5-6v.) su 14-15.00 Pilke

Showtanssi 2 (7-9v.) su klo 12-13.00 Pilke

Satubaletti (3-4v.) ke klo 17.30-18.15 Pilke

Baletti 1 (5-6v.) ke klo 16.30-17.30 Pilke

Baletti 2 (7-9v.) ke klo 18.15-19.15 Pilke

Katutanssi 1 (6-8v.) ma klo 18-19.00 Pilke

Katutanssi 2 (yli 9v.) ma klo 19-20.00 Pilke

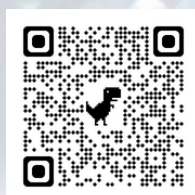
Tanssillinen voimistelu

Fannie (6-8v.) to 17:45-18:45 Mankola

Fenella (yli 9v.) su 15.30-16.30 Savulahti



Katso lisätiedot ja ilmoittaudu mukaan:
palokanilo.fi/lanu-ilmoittautuminen/



Akrobatiavoimistelu

Medina (6-9v.) su 9.30-10.30 Mankola

Milena (6-9v.) ke 16.15-17.15 Mankola

Marielle (yli 10v.) su 10.30-11.30 Mankola

Mahdollista osallistua myös lisätreeniin lauantaisin

Temppuilu

Temppuilu 1 (3-4v.) ma 16.30-17.15 Jokela

Temppuilu 2 (5-6v.) ma 17.30-18.30 Jokela

Telinevoimistelu 1 (7-8v.) to 17-18.00 Keski-Palokka

Telinevoimistelu 2 (yli 9v.) to 16.00-17.00 Keski-Palokka

Ninjabgym 1 (3-4v.) su 12.15-13.00 Mankola

Ninjabgym 2 (5-6v.) su 13-14.00 Mankola

Freegym 1 (7-9v.) su 16.30-17.30 Keski-Palokka

Freegym 2 (yli 10v.) su klo 17.30-18.30 Keski-Palokka

Perheliikunta

Perhegym (2-4v.) (su klo 11.30-12.15) Mankola

Perhetemppuilu (kaiken ikäiset) la 10-11 Keski-Palokka

(Osa aikuisten ryhmäliikuntakalenteria)

Paikat:

Jokela = Jokelan koulu

Pilke = Pilke päiväkoti Mannisenmäki

Savulahti = Savulahden päiväkotikoulu

K-P = Keski-Palokan koulun liikuntahalli

Mankola = Mankolan yhteinäiskoulu liikuntasali

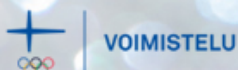
Mannilan pk = Mannilan päiväkoti

Harrasteryhmät

alkaen 99€

Kausi 14 viikkkoa

10.1.-24.4.2022



Lisätiedot:

palokanilo.fi/

petra@palokanilo.fi

Kilpa- ja valmennustoiminta

Tule kokeilemaan valmennusjoukkueisiin!



**Lajeina
akrobatiavoimistelu,
joukkuevoimistelu,
rytmisen voimistelu,
tanssi ja tanssillinen
voimistelu**

**Ota yhteyttä
marika@palokanilo.fi**

Avoimet kokeilutreenit tammikuu 2022

Akrobatiavoimistelu

5-7-vuotiaat 9.1. klo 11:30-13 Mankola

8-15-vuotiaat 9.1. klo 13:30-15:30 Mankola

Joukkuevoimistelu/rytmisen voimistelu

3-5-vuotiaat 11.1. klo 17-18 Mannilan pk

6-9-vuotiaat 9.1. klo 18-20 Savulahti

10-12-vuotiaat 9.1. klo 13:30-15:30 Keski-Palokka

12-14-vuotiaat 9.1. klo 12:30-14:00 Keski-Palokka

yli 15-vuotiaat 9.1. klo 18-21 Mankola pienisali

Tanssillinen voimistelu/tanssi

6-8-vuotiaat 13.1.16:15-17:45 Mankola

9-12-vuotiaat 9.1. klo 13-14:30 Savulahti

12-15-vuotiaat 9.1. klo 10:30-13 Savulahti

16-40-vuotiaat 13.1. klo 19:30-21 Keski-palokka



Ilmoittaudu kokeilutreeneihin tästä:
palokanilo.fi/kokeilutreenit



Aikuisten ryhmäliikunta

**Rajaton kortti: liiku niin paljon kuin jaksat, niin ryhmäliikuntatunneilla kuin kurseillakin!
Meillä jumpataan vuoden jokaisella viikolla.**

Maksuvaihtoehdot:

- **UUTUUS:** Kuukausimaksu 23/25€/kk

Norm. hinta työssäkäyvät, alehinta ei työssäkäyvät, esim. eläkeläinen, opiskelija jne.

- Koko vuosi kerralla 299€/276€

- **Kevätkausi** (7.1.-29.5.2022)

6.1. mennessä 140€/125€,

7.1. alkaen 150€/135€

- **Päiväkortti**

Kaikille ennen klo 16 loppuville tunneille 75€.

Kaikki yli 75-vuotiaat harrastavat pelkällä jäsenmaksulla. Jäsenmaksu vuodelle 2022 20€

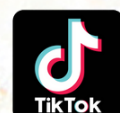
**Rajaton kortti:
Helpoin ja edullisin,
jos liikut kerran
viikossa tai
enemmän!**

**Kesä
kaupan päälle!**

Kun olet mukana vuoden kerralla
tai kuukausimaksulla.
(Norm. 355€/vuosi, nyt 300€)



Hanki korttisi täältä ja hyppää mukaan
palokanilo.fi/aikuisten-liikunta-hinnat/



**Sarjakortti:
sopiva, jos liikut
kerran viikossa tai
harvemmin.
Voimassa vuoden!**

Sarjakortti kaikille tunneille
10 krt 80€ tai 15 krt 110€

**Höntsäsählyn/Perhetemppuilun
oma sarjakortti**
10 krt 40€



Tammikuussa alkavat kurssit:

Startti-ryhmä ma klo 17 Mannilan päiväkot
Lempeä startti liikuntaan. Monipuolista liikettä jokaiselle sopivalla tasolla pienryhmässä.

Äijähuoltamo ma klo 19.30 Savulahti
Kaikkien miesten oma tunti. Monipuolinen treeni vauhtia, voimaa ja huoltoa.

Aikuisten akro ma klo 19.30 Keski-Palokka
Voimaa, liikkuvuutta, temppuja ja uusia taitoja itse tai parin kanssa.

Lindy hop-paritanssi ti klo 20.00 Mankolan pikkusali
Vauhdikas rento ja hauska swingitanssi, jota tanssitaan pääasiassa 1940-luvun swingibiiseihin, mutta taipuu myös tämän päivän poppiin tanssittavaksi.

**Varaa kurssilta
paikkasi! Mukaan
rajattomalla tai
sarjakortilla.**

Ota yhteyttä
mirva@palokanilo.fi

smartum!

eazybreak

ePassi

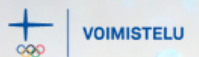
Edenred


MobilePay™

Ilon kevät 2022



TalviStartti
6.1.2022 klo 16-19
Keski-Palokan koulun
liikuntahallilla.
Maksuton tapahtuma,
tervetuloa!

<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	8.00-9.00 AamuStartti Palokan LH	11.00-12.00 Vire Palokan LH	10.00-11.00 Perhe- temppuilu Keski-Palokka	13.45-14.45 Pumppi Palokan LH
17.00-18.00 Startti-ryhmä* Mannilan pk	18.30-19.30 Kunto Mankola	18.00-19.00 DanceMix Keski-Palokka	17.30-18.20 Crosstraining K-P piha	17.00-18.00 Shindo® Pilke PK	15.30-16.15 SuomiPOP Jokela	14.45-16.00 Hathajooga Puuppola
18.30-19.45 Army + Core Mankola	20.00-21.00 Lindy Hop- paritanssi* Mankola pikkusali	19.00-20.00 PeppuVatsa Keski-Palokka	18.30-19.30 FasciaMethod® Keski-Palokka		16.15-17.00 Kiertoharjoittelu Jokela	18.30-19.15 BalLO Keski-Palokka
19.30-21.00 Aikuisten akro* Keski-Palokka						19.15-20.00 Balanssi Keski-Palokka
19.30-20.45 Äijä- huoltamo* Savulahti						20.00-21.00 Höntsäsähly Keski-Palokka

Ilon kevät 2022 ryhmäliikunta

Syyskausi 7.1.-29.5.2022
Muutokset mahdollisia.
Katso kalenteri ja tuntikuvaukset
palokanilo.fi.

*Varaa paikka
tunnilta

**Kokeile maksutta joko
paperilipukkeella, tai
hanki sähköinen
kokeilulipuke viikoksi!**



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

KOKEILE MAKSUTTA!

Tällä lipukkeella voit käydä viidellä Palokan Ilon
jumbakalenterin eri tunnilta 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



Syke+lihaskunto

Lihaskunto

Tanssillinen

Kehonhuolto