

# Ilon aikuisten kevät 2023

Rajattomalla- tai  
sarjakortilla kaikille  
tunneille.

Jumppaa vuoden  
jokaisella viikolla.



**KAUSI ALKAA TALVISTARTILLA  
6.1. KLO 13-16  
MANKOLAN KOULULLA  
TERVETULOA MUKAAN!**

## MAANANTAI

11:00-12:00  
**Voima**  
Palokan LH

16:15-17:15  
**Salitreeni**  
Priimus

17:15-18:15  
**Kunto/Kuula**  
Jokela

17:30-18:30  
**FasciaMethod®**  
Priimus

18:45-19:45  
**Äijähuoltamo\***  
Priimus

## TIISTAI



18:45-19:30  
**Hiit**  
Mankola

19:30-20:15  
**Power**  
Mankola

## KESKIVIIKKO

11:00-12:00  
**Aamuryhti**  
Palokan LH

17:30-18:30  
**Salitreeni**  
Priimus

18:00-19:00  
**BalLO**  
Keski-Palokka

19:00-20:00  
**Flow**  
Keski-Palokka

20:00-21:00  
**Höntsäsähly**  
Keski-Palokka

## TORSTAI

17:30-18:30  
**Barre**  
Jokela

18:30-19:30  
**Crosstraining**  
Jokela

## PERJANTAI

12:30-13:30  
**Vire**  
Palokan LH

16:30-17:30  
**ArmyCross**  
Priimus

17:30-18:30  
**Salitreeni**  
Priimus

17:15-18:15  
**Shindo®**  
Pilke PK

## LAUANTAI

10:00-11:00  
**PerheGym**  
Keski-Palokka

17:30-18:30  
**Pumppi**  
Palokan LH



## SUNNUNTAI

12:00-13:15  
**Hathajoga**  
Pilke PK

18:00-19:00  
**Kunto**  
Keski-Palokka

19:00-20:00  
**Pilates/  
kehonhuolto**  
Keski-Palokka

Muutokset mahdollisia.  
Katso tunnit:  
[palokanilo.fi/aikuisten-  
kalenteri/](http://palokanilo.fi/aikuisten-kalenteri/)

# Kokeile maksutta! Voit aloittaa milloin tahansa.

## RAJATON KORTTI

- Voit osallistua kaikille tunneille niin paljon kuin jaksat.
- Mitä pidemmäksi ajaksi sitoudut, sitä edullisempi kuukausihinta. Mitä enemmän jumppaat, sitä edullisempi jumppakerta.
- Valitse vain voimassaoloaika ja maksatko kerralla vai kerran kuussa.

Norm hinta, työssäkäyvät  
3kk 120€ (40€/kk), 6kk 199€ (33€/kk),  
12kk 349€ (29€/kk)

Alehinta -10% ei työssäkäyvät ja  
Jyväskylän kaupungin työntekijät

## PÄIVÄKORTTI

Ennen klo 16 oleville tunneille 75€.  
6.1.-31.5.2023

## SARJAKORTTI

15 krt 110€, voimassa vuoden.

## JÄSENMAKSU

20€ vuodelle 2023



Lataa kokeilukortti ja  
treenaa viikko maksutta.  
<https://palokanilo.fi/miten-mukaan-2/>