



Voimistelua ja tanssia lapsille ja nuorille

Palokan ilo tarjoaa harrastus- ja valmennusryhmiä lapsille ja nuorille eri puolilla Palokkaa. Rymissämme tärkeää on liikunnan ilo, onnistumisen kokemukset sekä yhdessä tekeminen!

#InnostuLiikuOnnistu

**LÖYDÄ
OMA LAJISI!**



Ilmoittautuminen keväälle on käynnissä!

**KATSO VAPAAT PAIKAT JA
ILMOITA LAPSESI MUKAAN!**

Hinta alk. 115€/14krt

Kaikissa ryhmissä kahden viikon
kokeilumahdollisuus
ilmoittautumisen jälkeen.



Katso lisätiedot ja
ilmoittaudu mukaan:
[palokanilo.fi/lanu-
ilmoittautuminen/](https://palokanilo.fi/lanu-ilmoittautuminen/)



Lasten ja nuorten harrasteryhmät

9.1.-23.4.2023

Voimistelun ja tanssin alkeisryhmät

Ariela (3-4v.) ti 17:30-18:15 Pilke
Aurora (3-4v.) su 16:30-17:15 Pilke (Täynnä!)
Anastasia (5-6v.) to 16:30-17:30 Mankola
ja/tai su 16:30-17:30 Savulahti (Täynnä!)

Joukkuevoimistelu/rytmisen voimistelu

Isabella (6-8v.) su 15:30-16:30 Savulahti
Iris (9-12v.) su 17:15-18:15 Pilke

Tanssi

Satubaletti (3-4v.) ma 16:30-17:15 Pilke
Baletti (5-6v.) ma 18-19 Pilke
Satutanssi (3-4v.) 17:15-18 Pilke
DanceMix 1 (5-6v.) su 13:30-14:30 Pilke
DanceMix 2 (7-9v.) su 14:30-15:30 Pilke
DanceMix 3 (yli 9v.) su 15:30-16:30 Pilke

Katutanssi 1 (6-8v.) ke 17:30-18:30 Pilke
Katutanssi 2 (9-11v.) ke 16:30-17:30 Pilke

Tanssillinen voimistelu

Fiorella (5-7v.) ti 16:30-17:30 Savulahti
ja/tai su 10:15-11:45 Mankola ps
Fannie (8-11v.) to 17:45-18:45 Mankola
ja/tai su 10:15-11:45 Mankola ps

Paikat:

Mankola = Mankolan yhteinäiskoulu liikuntasali
Mankola ps = Mankolan yhtenäiskoulu
pieni sali (koulun takana)
K-P = Keski-Palokan koulun liikuntahalli
Savulahti = Savulahden päiväkotikoulu
Pilke = Pilke päiväkoti Mannisenmäki
Kirri = Fx jiu jitsun sali

Akrobatiavoimistelu

Meea (5-8v.) su 12:30-13:30 Mankola (Täynnä!)
Miona (6-12v.) su 17:15-18:15 Mankola ps (Täynnä!)
Mendie (yli 9v.) ti 19-20 Mankola ps (Täynnä!)

Temppuilu

Temppuilu 1 (3-4v.) su klo 11-11:45 Pilke
Temppuilu 2 (5-6v.) ke 17:30-18:30 Mankola ps
Telinevoimistelu 1 (7-8v.) to 17-18 K-P
Telinevoimistelu 2 (yli 9v.) to 16-17 K-P
NinjaGym 1 (3-4v.) ke 16:45-17:30 Mankola ps
NinjaGym 2 (5-6v.) su klo 11:30-12:30 Mankola
Freegym 1 (7-9v.) ke 18-19 K-P

Perheliikunta

PerheGym (kaiken ikäiset) la 10-11 K-P
(Mukaan aikuisten ryhmäliikunnan korteilla
tai kertamaksu 10€)





Valmennustoiminnan avoimet kokeilutreenit

Tule kokeilemaan löytyisikö sinulle oma
harrastus meidän seurasta!

Akrobatiavoimistelu

5-9v. 15.1. 13:30-15 Mankola

8-15v. 15.1. 15:15-17:15 Mankola ps

Joukkuevoimistelu

5-7v. 12.1. 16:30-18 Mankola

8-9v. 11.1. 16:45-18:45 Savulahti

10-11v. 10.1. 17-19 K-P

12-14v. 12.1. 16-18 K-P

yli 18v. 15.1. 18-21 K-P

Tanssillinen voimistelu

5-7v. 10.1. 16:30-17:30 Savulahti

8-11v. 12.1. 16-18 Mankola

15-17v. 10.1. klo 18:45-20:45 Mankola

18-50v. 10.1. klo 19-20:30 K-P

Tanssi

12-14v. Katutanssi 11.1. klo 18:30-20 Pilke

12-14v. Showtanssi 10.1. klo 17:30-19:30 Savulahti

18-30v. showtanssi 22.1. klo 14:15-15:15 Mankola ps



ILMOITTAUDU MUKAAN

KOKEILUTREENEIHIN!

palokanilo.fi/kokeilutreenit