PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Palokan ilon aikuisten liikunta - hyväksi havaitut käytännöt

Mahtava ohjaajatiimi

Starttitapahtuma avaa kauden

- Maksuton
- Avoin kaikille
- Näytetunteja
- Infoa
- Korttikioski
- Innostus

Arvot:
Ilo
Laatu
Osallisuus

ILO

-Aina mukava tulla omana itsenään
-Sosiaalinen tapahtuma
-"Niin kamalaa, mutta niin ihanaa!"

LAATU

-koulutus

-systeemit

-suunnittelu

-laitteet

-markkinointi ja viestintä

OSALLISUUS

- Toimintaa harrastajia varten
- Palautetta helppo antaa tutulle työntekijäille, lomakkeella tai viestillä
- Ideoihin tartutaan herkästi

U
KILTA

-Aktiivinen Uskollisuuden kilta
-Retkiä, teatteria, keskiviikkokävelyt, yhteistyö muiden kiltojen kanssa

Aili-tiimi

-Mukana harrastajia, seurajohtoa ja ohjaajia
-Palautetta, suunnittelua, ideointia

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Missio: Innostu, Liiku, Onnistu!

INNOSTU -helppo tulla kokeilemaan

Nimi_____

Sähköposti ja puh._____

☐ Haluan saada lisätietoja toiminnasta.

Jätä tämä osa ohjaajalle ensimmäisellä kerralla, kiitos!

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

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

LIIKU

Tanssia, lihaskuntoa,
tehotreeniä, salitreeniä,
perheliikuntaa,
kehonhuoltoa,
äijähuoltamo

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
11:00-12:00 **Voima** Palokan LH		11:00-12:00 **Aamuryhti** Palokan LH		12:30-13:30 **Vire** Palokan LH	10:00-11:00 **PerheGym** Keski-Palokka	12:00-13:15 **Hathajooga** Pilke PK
16:15-17:30 **Salitreeni** Priimus	16:15-17:15 **Toiminnallinen voima*** Priimus	17:30-18:30 **Salitreeni** Priimus	17:30-18.00 **Tanssi-ILO** Jokela	16:15-17:15 **Salitreeni** Priimus	17:30-18:30 **Pumppi** Palokan LH	18:00-18:45 **Flow** Keski-Palokka
17:15-18:15 **Kunto/Kuula** Jokela	18:45-19:30 **Hiit** Mankola	19:00-20:00 **Ryhti** Keski-Palokka	18:00-18:45 **Crosstraining** Jokela	17:15-18:15 **Shindo®** Priimus		18:45-19:30 **PeppuVatsa** Keski-Palokka
17:30-18:30 **FasciaMethod®** Priimus	19:30-20:15 **Power** Mankola	18:00-19:00 **BalLO** Keski-Palokka	18:45-19:30 **Pilates** Jokela			
18:45-19:45 **Äijähuoltamo*** Priimus		20:00-21:00 **Höntsäsähly** Keski-Palokka				

TÄHTISEURA AIKUISET

VOIMISTELU

Uusille harrastajille maksuton kokeilu viidellä tunnilla viikon aikana!
Lataa sähköinen kokeilulipuke tai ilmoittaudu tunnin alussa ohjaajalle
palokanilo.fi/aikuisten-kalenteri/

Katso tunnit ja alkamisajankohdat ja varaa paikkasi.
Muutokset mahdollisia. Palokanilo.fi

Samalla kortilla kaikille tunneille, myös kursseille

Rajaton kortti:

- 25/23€/kk
- Yksi kausi 21 viikkoa 150/135€
- Koko vuosi kerralla 299€

Päiväkortti 75€/kausi

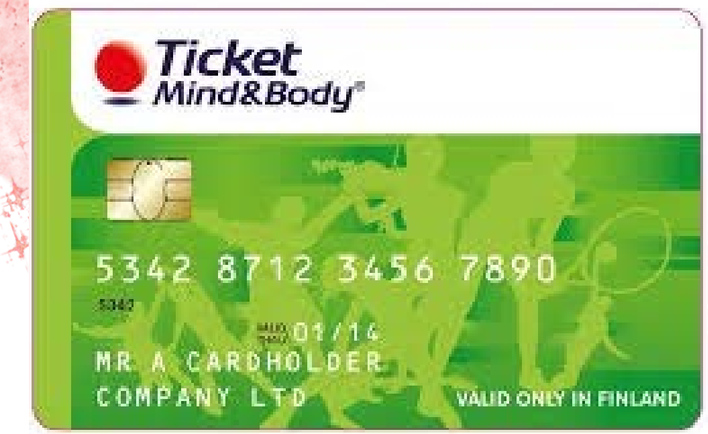
Sarjakortti
10 krt 80€
15ker 110€i

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Lähiliikuntaa 6 eri paikassa
Lisätilat ”oravannahkakaupalla”

MobilePay™

eazybreak



myClub.fi

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

ONNISTU

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Tsemppiä aikuisten liikutukseen!

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.