

# Selkä -ryhmä

## Kumppanuustalo Artteli

### Pohja –toimitila

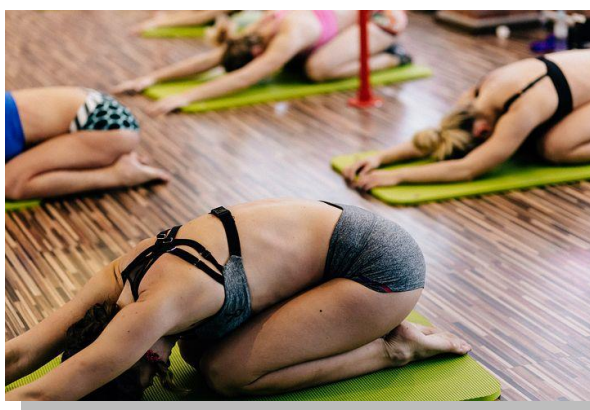
### Salhojankatu 42

**Selkä -ryhmä** sopii miehille ja naisille, myös työssä käyville helpottamaan arkea! Tunnilla toimitaan venyttellen, keskitytään sekä niska-hartiaseudun että selän hyvinvointia tukeviin harjoituksiin. Tunnilla lattiatasoon meneminen ei ole edellytys vaan kaikki liikkeet voidaan tehdä myös istuen tai seisten. Ohjaajana koen tärkeäksi ohjata yksilöllisesti myös ryhmässä. Venyttelemme kropan kireimpiä lihasryhmiä ja rentoudumme ohjatusti rauhassa ja antaa rentoutuksen pehmentää jännitystä.

**Ryhmään otetaan 8 – 15 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä**

**Selkä -ryhmä**  
**9.1 – 14.5.2020**

**Ohjaaja:** Noora Löytty, Fysioterapeutti  
**Yhteyshenkilö:** Pirkko Lahtonen,  
**S-posti:** lahtonenpirkko (a)gmail.com  
**Puhelin:** tekstiviestillä, 050 367 0904  
**Aika:** Torstai klo 18.00 – 19.00  
**Kevätkausi:** 18 kertaa x 60 min.  
**Kausihinta:** 85,00 € (à 4,65€)  
**Maksuviite:** 110



Kausimaksu suoritetaan yhdistyksen tilille,  
numeroon: **FI 38 5730 0820 0958 63**

Käytä maksaessasi liikuntaryhmän viitenumeroa, jonka löydät ryhmän lisätiedoista.

Kausimaksun voit hoitaa myös suoralla sähköisellä palvelulla, **ePassi –verkko-maksulla**. Käytä maksaessa liikuntaryhmän viitenumeroa, jonka löydät ryhmän lisätiedoista. Äkillisen sairastumisen tai muun esteen vuoksi johtuvan ryhmästä poissaolon **voit korvata käymällä** toisessa, hinnaltaan samanarvoisessa liikuntaryhmässä.

**Tervetuloa!**