



Äiti-naperojumppa  
Pappilanpuiston lähitori  
Kourutaltankatu 2  
33560 Tampere



Tampereen Seudun  
Selkäyhdistys

KOTISIVU: [tamselka.fi](http://tamselka.fi)



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

**Tervetuloa ÄIDIT TAI MUUT LAPSEN HUOLTAJAT liikkumaan tehokkaasti  
VAUVAN TAI TAAPERON (n.6 kk- 2 v.) KANSSA!**

Osallistua voit nuoremman vauvan kanssa, vauvan tulisi osata jo kannatella päätään. Jumppaamme joko vauvan kanssa yhdessä (halutessasi voit käyttää myös kantoliinaa/-reppua) tai hyödyntäen vaihtoehtoisia välineitä, mikäli lapsi on sen verran vanhempi ja menevämpi jo, että touhuu mieluummin omiaan:-) Varaathan mukaasi mielellään oman jumppa-alustan (ei pakko, tilastakin löytyy) ja tarvittaessa leluja/viihdykettä lapsellesi.

Vahvistamme keskivartalon syviä tukilihaksia, kehitämme tasapainoa ja parannamme lihaskuntoa – seurustellen samalla lapsen kanssa. Tässä on tilaisuutesi saada itsellesi hyvä treeni ilman että täytyy viedä lastasi hoitoon.

**Ryhmään voi tulla mukaan missä vaiheessa kautta tahansa,  
tällöin hinta määräytyy kuukausittain kertojen mukaisesti.**

**Tule kokeilemaan ensimmäinen kerta ilmaiseksi.**

**Ilmoittaudu mielellään etukäteen ohjaajalle.**

Äiti-naperojumppa

**Ajalla: 7.9 – 14.12.2023**

**Ohjaaja: Henna Suvanén, Fysioterapeutti**

**Yhteyshenkilö: Henna Suvanén**

**Puhelin: 044 345 4569**

**S-posti: [henna.suvanén@mehilainen.fi](mailto:henna.suvanén@mehilainen.fi)**

**Torstai klo 10.00 – 11.00**

**Syyskausi 15 kertaa x 60 min.**

**Kausihinta 60,00 €**

**Kertahinta 7,00 €**

**Maksuviite 1766**



**Kausimaksu suoritetaan yhdistyksen pankkitilille, numeron: FI 38 5730 0820 0958 63**

**Käytä maksaessasi liikuntaryhmän viitenumeroa, jonka löydät ryhmän lisätiedoista.**

Kausimaksun voit hoitaa myös suoralla sähköisellä, **ePassi –verkkomaksulla.**

Käyttäessäsi ePassi – verkkomaksua, muista aina mainita: liikuntaryhmän nimi ja maksuviitenumero.

Kauden maksutapahtumat hoidat sujuvasti **Edenred –mobiilimaksulla.**

Maksaessasi Edenred –mobiilimaksulla, muista aina mainita: liikuntaryhmän nimi ja maksuviitenumero.

Lisätiedot rahastonhoitaja: Raija Salomaa, [raija.salomaa@kotiposti.net](mailto:raija.salomaa@kotiposti.net) tai tekstiviestillä: 0400 76 76 52

Käytä maksaessa liikuntaryhmän viitenumeroa, jonka löydät ryhmän lisätiedoista.

Äkillisen sairastumisen tai muun esteen vuoksi johtuvan ryhmästä poissaolon voit korvata käymällä toisessa, hinnaltaan samanarvoisessa liikuntaryhmässä.