

Kuntosali  
Ratina, Ratinan rantatie1  
33100 Tampere



Tampereen Seudun  
Selkäyhdistys

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



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Kuntosalin laitteissa, ohjaajan valvonnassa ja ohjauksessa on turvallista ylläpitää ja vahvistaa lihaskuntoa. Erityisesti ikääntyviä henkilöitä, sekä työssä käyville helpottamaan arkea, suositellaan aloittamaan kuntosaliharjoitteet. Lihaksien voima ja kehon liikkuvuus auttavat tasapaino tilanteissa ja arjen askareissa. Jokainen voi jumpata oman kuntosensa mukaan.

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

### Kuntosali Ryhmä I

**Ajalla: 11.9 - 11.12.2023**

**Ohjaaja:** Leena Järvisalo, Liikunnanohjaaja

**Yhteyshenkilö:** Leena Järvisalo

**Puhelin:** 050 345 1319

**S-posti:** [lenujarvisalo@gmail.com](mailto:lenujarvisalo@gmail.com)

**Maanantai** klo 9.00 – 10.00

**Syyskausi** 14 kertaa x 60 min.

**Kausihinta jäsenille** 63,00 € (à 4,50 €)

**Ei jäsenhintaa** 73,00 €

**Maksuviite** 6004



**Kausimaksu suoritetaan yhdistyksen pankkitilille, numeroon: 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.