

Selkäystävällinen
+60 Joogapilates-ryhmä
Tapiola, Karhunkatu 71
33530 Tampere



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



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Joogapilates sopii miehille ja naisille, myös helpottamaan arkea!
Joogapilatesissa yhdistyvät joogasta ja pilateksesta parhaat tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä tukevat osiot: pilateksesta etenkin keskivartalon harjoittaminen, tarkkuus ja kontrolli, joogasta liikkuvuus-, tasapaino- ja alaraajojen voimaa lisäävät harjoitukset.

Ryhmään otetaan 8 - 12 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä

Selkäystävällinen +60 Joogapilates-ryhmä

Ajalla: 4.9 – 14.12.2023

Ohjaaja: Annika Taulaniemi,
Jooga-/pilates -ohjaaja Fysioterapeutti, THM
Yhteysthenkilö: Leena Meronen,
S-posti: leena.meronen@gmail.com
Puhelin: 050 384 8432
Maanantai klo 15.00 – 16.00
Syyskausi 15 kertaa x 60 min
Kausihinta jäsenille 83,00 € (à 5,50 €)
Ei jäsenhinta 93,00 €
Maksuviite 1876



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 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.