

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä
Vuorentaustan koulu
Ylöjärvi Välimäenkuja 5
33430 Vuorentausta

 Tampereen Seudun
Selkäyhdistys
KOTISIVU: tamselka.fi



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

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 Joogapilates-ryhmä

Ajalla: 5.9. – 28.11.2023

Ohjaaja: Marjo Rinne, Fysioterapeutti
Yhteyshenkilö: Marjo Rinne
S-posti: mbrinne@gmail.com
Puhelin: tekstiviestillä, 040 571 5797
Tiistai klo 19.15 – 20.15
Syyskausi 13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 67,00 € (à 5,10 €)
Ei jäsenhintaa 77,00 €
Maksuviite 1863



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 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.