

Selkäryhmä
Kyttälän lähitori, Koskipirtti
Rongankatu 8 A
33100 Tampere



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



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Selkäryhmä sopii miehille ja naisille. Selkäryhmissä tehdään pääasiassa selän hyvinvointia tukevia lihaskunto-, kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoitteita, joiden lisäksi venytellään kireimpiä lihasryhmiä ja rentoudutaan.

Ryhmään otetaan 8 – 12 henkilöä,
ilmoittautumisjärjestyksessä

Selkäryhmä

Ajalla: 31.8 – 14.12.2023

Ohjaaja: Sanna-Mari Saarimäki, Fysioterapeutti

Yhteysthenkilö: Pirjo Kukkamäki

Puhelin: 040 822 2881

S-posti: pirjo.kukkis@gmail.com

Torstai klo 18.30 – 19.30

Syyskausi 15 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille 68,00 € (à 4,50 €)

Ei jäsenhintaa 78,00 €

Maksuviite 1533

Sisäänkäynti sisäpihalta: Paina Koskipirtti-summeria ja avaa ovi, kun kuulet merkkiäänän.
(Jos vastausta ei kuulu, paina ryhmäkoti Ainola, 4. krs ja kerro tulevsi selkäjumpalle.) Hissillä pääset kellarikerrokseen, missä Koskipirtti sijaitsee.



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.