

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä
Tapiola, Karhunkatu 71
33530 Tampere



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

Tervetuloa!



OK-opintokeskus

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 Joogapilates-ryhmä

Ajalla: 7.9. – 14.12.2023

Ohjaaja: Annika Taulaniemi,
Jooga-/pilates -ohjaaja Fysioterapeutti, THM
Yhteyshenkilö: Leena Meronen
S-posti: leena.meronen@gmail.com
Puhelin: 050 384 8432
Torstai klo 16.30 – 17.30
Syyskausi 15 kertaa x 60 min
Kausihinta jäsenille 83,00 € (à 5,50 €)
Ei jäsenhintaa 93,00 €
Maksuviite 1575



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.