

Lämmin vesivoimistelut  
Viola-koti  
Juhlatalonkatu 4  
33100 Tampere



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



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Lämminvesivoimistelu on tarkoitettu kaiken ikäisille aikuisille, myös työssä käyville auttamaan arjen toiminnoissa. Vaihteleva veden vastus lisää monipuolisesti liikkeen tehokkuutta. Samalla vesi pehmentää liikkeen voimaa, rasitusvammat ovat harvinaisia, että vedessä liikkeet ovat huomattavasti helpompia suorittaa.

Ryhmiin otetaan 8 – 16 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä. Hinta sisältää sisäänpääsyn

#### Viola-kodin lämminvesivoimistelut

**Ryhmä I** **4.9 – 11.12.2023**  
**Ohjaaja:** Leena Järvisalo, Liikunnanohjaaja  
**Yhteyshenkilö:** Leena Järvisalo  
**S-posti:** [lennujarvisalo@gmail.com](mailto:lennujarvisalo@gmail.com)  
**Puhelin:** 050 345 1319  
**Maanantai** klo 14.00 – 14.45  
**Syyskausi** 15 kertaa x 45 min.  
**Kausihinta jäsenille** 180,00 € (à 12,00 €)  
**Ei jäsenhintaa** **190,00 €**  
**Maksuviite** 330



**Ryhmä II** **5.9 -12.12.2023**  
**Ohjaaja:** Leena Järvisalo, Liikunnanohjaaja,  
**Yhteyshenkilö:** Leena Järvisalo  
**S-posti:** [lennujarvisalo@gmail.com](mailto:lennujarvisalo@gmail.com)  
**Puhelin:** 050 345 1319  
**Tiistai** klo 18.00 – 18.45  
**Kevätkausi** 15 kertaa x 45 min.  
**Kausihinta jäsenille** 180,00 € (à 12,00 €)  
**Ei jäsenhintaa** **190,00 €**  
**Maksuviite** 4035



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.