

Fascia Method-ryhmä  
Peurankallio, Ruususali  
Peurankallionkatu 10  
33230 Tampere



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



**OK-opintokeskus**

Tervetuloa!

FasciaMethod on kokonaisvaltainen kehonhuoltomenetelmä. Teemme toiminnallisia, aktiivisia venytyksiä lihastoimintaketjuille. Vahvistamme heikkoja lihaksia ja parannamme kireiden lihasten liikkuvuutta. Ryhmä sopii ikäihmisille, sekä myös erinomaisesti työpäivän päätteeksi, tuomaan liikettä koko keholle, palauttamaan työpäivästä. Säännöllisesti tehtynä FasciaMethod parantaa liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota ja yleistä suorituskykyä.

**Ryhmään otetaan 8 – 12 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä**

### **Fascia Method- ryhmä**

<b>Ajalla:</b>	<b>7.9 – 14.12.2023</b>
<b>Ohjaaja:</b>	<b>Henna Suvan</b> en, Fysioterapeutti
Yhteysthenkilö:	Henna Suvan
Puh:	044 345 4569
S-posti:	<a href="mailto:henna.suvan@mehilainen.fi">henna.suvan@mehilainen.fi</a>
Torstai	klo 16.45 – 17.45
Syyskausi	15 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	68,00 € (à 4,50 €)
<b>Ei jäsenhinta</b>	<b>78,00 €</b>
Maksuviite	1818



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](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.