

Kuntosali
Kaukajärven vapaa-aika talo
Käätykatu 8,
33710 Tampere



Tampereen Seudun
Selkäyhdistys

KOTISIVU: tamselka.fi



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

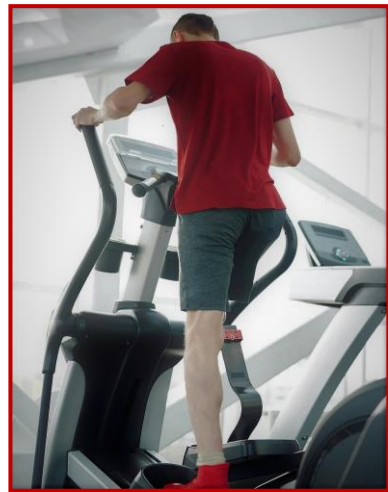
Kuntosalin laitteissa, ohjaajan valvonnassa ja ohjauksessa on turvallista ylläpitää ja vahvistaa lihaskuntoa. Erityisesti ikääntyviä henkilöitä, sekä työssä käyville helpottamaan arkea, suositellaan aloittamaan kuntosaliharjoitteet. Lihaksien voima ja kehon liikkuvuus auttavat tasapaino tilanteissa ja arjen askareissa. Jokainen voi jumpata oman kuntosensa mukaan.

Ryhmään otetaan 8 – 15 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä

Kaukajärven vapaa-aika talon Kuntosali

Vertaistukiryhmä **5.9 – 12.12.2023**

Vertaisohjaaja: Arvo Autio
Yhteyshenkilö: Arvo Autio
Puhelin: 040 593 1146
S-posti: arvo.autio@gmail.com
Tiistai klo 16.30 – 17.30
Syyskausi 15 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 23,00 € (à 1,70 €)
Ei jäsenhintaa **33,00 €**
Maksuviite **5005**



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.