

Lämminvesivoimistelut
Kangasalan uimahalli Kuohu
Kirkkojärventie 4, 36200 Kangasala



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.

Kangasalan uimahalli Kuohuun on maksettava sisäänpääsy!

Kangasalan uimahalli Kuohu

Ryhmä I ajalla: 6.9. – 13.12.2023

Ohjaaja: Henna Suvanen, Fysioterapeutti
Yhteysthenkilö: Henna Suvanen
Puhelin: 044 345 4569
S-posti: henna.suvanen@mehilainen.fi
Keskiviikko klo 18.00 – 18.45
Syyskausi 13 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 87,00 € (à 6,65 €)
Ei jäsenhinta 97,00 €
Maksuviite 1562



Ryhmä II ajalla: 8.9. – 15.12.2023

Ohjaaja: Leena Järvisalo, Liikunnanohjaaja
Yhteysthenkilö: Leena Järvisalo
Puhelin: 050 345 1319
S-posti: lennujarvisalo@gmail.com
Perjantai klo 15.00 – 15.45
Syyskausi 14 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 94,00 € (à 6,65 €)
Ei jäsenhinta 104,00 €
Maksuviite 4462



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.