

Selkärühmä
Nokian Uimahalli, Liikuntasali
Välikatu 24, 37100 Nokia



KOTISIVU: tamselka.fi



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Selkärühmä sopii miehille ja naisille. Selkärühmässä tehdään lempeästi ja rauhalliseen tahtiin selän hyvinvointia tukevia lihaskunto-, kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoitteita, joiden lisäksi rentoudutaan. Varaathan siksi päällesi rentoa ja myös lämmintä vaateusta. Tunnilla saat tehdä omaan tahtiin harjoitteita, omaa kehoa kuunnellen. Tunnin tarkoituksena on opastaa sinut tuntemaan oma kehoasi sekä antamaan avaimia voimaan paremmin.

Ryhmään otetaan 10 – 20 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä.

Nokian Uimahalli Selkärühmä

Ajalla:	6.9. – 13.12.2023
Ohjaaja:	Satu Leinonen Fysioterapeutti
Yhteyshenkilö:	Satu Leinonen
Puhelin:	040 834 9852
WhatsApp-sovelluksen	kautta tekstiviestillä.
Keskiviikko	klo 17.15 – 18.15
Syyskausi	14 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	80,00 € (à 5,70 €)
Ei jäsenhintaa	90,00 €
Maksuviite	1779



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.