

Lämminvesivoimistelu
Nokian Uimahalli
Välikatu 24, 37100 Nokia

 Tampereen Seudun
Selkäyhdistys

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.

Ryhmään otetaan 10 – 20 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä.

Nokian Uimahalli lämminvesivoimistelu

Ajalla: 5.9. – 12.12.2023

Ohjaaja: Satu Leinonen Fysioterapeutti
Yhteyshenkilö: Satu Leinonen
Puhelin: 040 834 9852
WhatsApp-sovelluksen kautta tekstiviestillä
Tiistai klo 17.00 – 17.45
Syyskausi 15 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 94,00 € (à 6,25 €)
Ei jäsenhintaa 104,00 €
Maksuviite 1821



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.