

Sovellettua jooga-,  
pilates- ja faskiaharjoittelua  
Kaarilan koulu  
Vallerinkatu 11, 33270 Tampere



Tampereen Seudun  
Selkäyhdistys

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

Tervetuloa!



OK-opintokeskus

Monipuolista harjoittelua koko vartalolle, sopii kaiken kuntoisille ja ikäisille.  
Tavoitteena hyvä vartalon hallinta, tasapaino ja liikkuvuus, joilla parannetaan selän hyvinvointia. Rauhallinen, mutta tehokas tunti. Sovelletaan harjoitteita joogasta, pilateksesta ja faskioita huoltavasta harjoittelusta.

**Ryhmään otetaan 8 - 15 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä**

## Selkäryhmä - sovellettua jooga-, pilates- ja faskiaharjoittelua

<b>Ajalla:</b>	<b>4.9 - 4.12.2023</b>
<b>Ohjaaja:</b>	Johanna Yli-Pohja Fysioterapeutti
<b>Yhteyshenkilö:</b>	Johanna Yli-Pohja
<b>S-posti:</b>	<a href="mailto:johannaylipohja@gmail.com">johannaylipohja@gmail.com</a>
<b>Puhelin:</b>	040 516 0361
<b>Maanantai</b>	klo 19.00 – 20.00
<b>Syyskausi</b>	13 kertaa x 60 min.
<b>Kausihinta jäsenille</b>	82,00 € (6,25 €)
<b>Ei jäsenhinta</b>	<b>92,00 €</b>
<b>Maksuviite</b>	1782



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](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.