

Selkäsi hyväksi-ryhmä
Peurankallio, Ruususali
Peurankallionkatu 10
33230 Tampere

 Tampereen Seudun
Selkäyhdistys

KOTISIVU: tamselka.fi



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Selkäsi hyväksi -ryhmä sopii miehille ja naisille, sekä ensikertalaisille että konkareille, myös työssä käyville helpottamaan arkea! Tunnilla keskitytään niska-hartiaseudun ja selän hyvinvointia tukeviin harjoituksiin. Tunti sisältää lihaskunto-, liikkuvuus-, venyttely- ja rentoutusharjoituksia matolla ja seisten tehtynä. Ryhmässä jokainen voi jumpata oman kuntonsa mukaan.

Ryhmään otetaan 8 – 12 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä.

Selkäsi hyväksi- ryhmä

Ajalla:	7.9 – 14.12.2023
Ohjaaja:	Henna Suvanen, Fysioterapeutti
Yhteyshenkilö:	Henna Suvanen
Puh:	044 345 4569
S-posti:	henna.suvanen@mehilainen.fi
Torstai	klo 18.00 – 19.00
Syyskausi	15 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	68,00 € (à 4,50 €)
Ei jäsenhinta	78,00 €
Maksuviite	1177



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.