

Tanssien kuntoon ja Ryhti & rentous-ryhmät  
Tammela lähitori, Alasali  
Itsenäisyydenkatu 21 B, 1.krs, 33500 Tampere



Tampereen Seudun  
Selkäyhdistys

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

Tervetuloa!



OK-opintokeskus

Tanssien kuntoon -ryhmä on hauskaa ja tehokasta, latinalaisrytmien innoittavaa liikuntaa. Kuntotanssi saa vaikutteita monista eri tanssimuodoista, olematta kuitenkaan varsinaista tanssia. Tule mukaan iloiselle tunnille.

Ryhti & rentous tunnilla keskitymme kehon lihas tasapainoon, vahvistamalla syviä tukilihaksia venyttämällä kireitä pinnallisia lihaksia. Venyttelemme kropan kireimpiä lihasryhmiä ja rentoudumme ohjatusti rauhassa. Tunti koostuu kevyestä liikkuvuutta parantavasta lämmittelystä, syvien lihasten aktivointiharjoituksista. **Ryhmiin otetaan 8 – 15 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä.**

### Tanssien kuntoon – Ryhti & rentous-ryhmät

**Ajalla:** 4.9 – 11.12.2023

**Ohjaaja:** Henna Suvanen, Fysioterapeutti  
**Yhteyshenkilö:** Hannele Kujanpää  
**Puh:** 040 705 0109  
**S-posti:** [hannelekujanpaa4@gmail.com](mailto:hannelekujanpaa4@gmail.com)



#### Tanssien kuntoon -ryhmä

Maanantai klo 18.00 – 18.45  
Syyskausi 15 kertaa x 45 min.  
Kausihinta jäsenille 68,00 € (à 4,50 €)  
**Ei jäsenhintaa 78,00 €**  
Maksuviite 1067

#### Ryhti & rentous-ryhmä

Maanantai klo 18.45 – 19.30  
Syyskausi 15 kertaa x 45 min.  
Kausihinta jäsenille 68,00 € (à 4,50 €)  
**Ei jäsenhintaa 78,00 €**  
Maksuviite 1070

#### Tanssien kuntoon – Ryhti & rentous-paketti

Maanantai klo 18.00 – 19.30  
Syyskausi 30 kertaa x 45 min.  
Kausihinta jäsenille 108,00 € (à 3,60 €)  
**Ei jäsenhintaa 118,00 €**  
Maksuviite 1083



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](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.