

Selkäryhmä
Metsäkylän Yhtenäiskoulu
Metsäkyläntie 32
39160 Julkujärvi



Tampereen Seudun
Selkäyhdistys

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



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Tule mukaan selän terveyttä ja hyvinvointia edistävään treeniryhmään. Ohjatulla tunnilla keskitytään monipuolisesti ja toiminnallisesti koko kehon lihasvoimaa sekä liikkuvuutta edistävään harjoitteluun. Harjoittelun saa tehdä omalle keholle sopivalla tahdilla ja ohjaajat antavat myös yksilöllistä palautetta.

Ryhmään otetaan 8 – 12 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä.

Selkäryhmä

Ajalla: 7.9. – 30.11.2023

Ohjauksesta vastaavat:

Ohjaaja: Marjo Rinne, Fysioterapeutti
Ohjaaja: Satu Leinonen, Fysioterapeutti
Yhteyshenkilö: Satu Leinonen
Puhelin: 040 834 9852
WhatsApp-sovelluksen kautta tekstiviestillä.
Torstai klo 20.00 – 21.00
Syyskausi 13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 67,00 € (à 5,10 €)
Ei jäsenhintaa 77,00 €
Maksuviite 1805



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.