

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä  
Päiväkoti Kurikanpirtti  
Pirttimäki 4  
33960 Pirkkala



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



**OK-opintokeskus**

Tervetuloa!

Onko kehonhuolto jäänyt vähälle? Väsykö selkäsi helposti tai tuntuvatko lihaksesi kireiltä? Joogapilatesissa yhdistyvät joogasta ja pilateksesta parhaat tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä tukevat osiot: pilateksesta etenkin keskivartalon harjoittaminen, tarkkuus ja kontrolli, joogasta liikkuvuus-, tasapaino- ja alaraajojen voimaa lisäävät harjoitukset.

**Ryhmään otetaan 8 – 15 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä.**

## Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

**Ajalla:** 12.9. – 30.11.2023

**Ohjaaja:** Saija Kinnunen, KM,  
Liikunnanohjaaja (AMK), AmO

**Yhteyshenkilö:** Saija Kinnunen  
Puhelin: 040 725 6422  
**S-posti:** [kinnunen.saija@suomi24.fi](mailto:kinnunen.saija@suomi24.fi)

Tiistai klo 19.00 - 20.00  
Syyskausi 12 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille 75,00 € (à 6,25 €)

**Ei jäsenhintaa 85,00 €**

Maksuviite 110



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.