

Äijäjumppa-liikuntaryhmä  
Tapiola, Karhunkatu 71  
33530 Tampere



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



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Äijäjumppa on suunnattu miehille. Hyppyjä tai vaikeita askelkuvioita ei näillä tunneilla tehdä! Tunti sisältää kuntopiirityyppistä lihaskunto-, tasapaino-, ketteryys-, ja liikkuvuusharjoittelua. Selkätreenin sisältö on helppoa, mutta tehokasta kehonhallintaa, tehdään lihaskuntoa kehittäviä harjoitteita mukavassa porukassa. Jokainen voi jumpata oman kuntonsa mukaan.

Ryhmään otetaan 15 – 20 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä

### Äijäjumppa Tapiola

**Ajalla:** 4.9. – 11.12.2023

**Ohjaaja:** Henna Suvanen, Fysioterapeutti  
**Yhteyshenkilö:** Arvo Autio,  
**Puhelin:** 040 593 1146  
**S-posti:** [arvo.autio@gmail.com](mailto:arvo.autio@gmail.com)  
**Maanantai** klo 16.15 – 17.15  
**Syyskausi** 15 kertaa x 60 min  
**Kausihinta jäsenille** 83,00 € (à 5,50 €)  
**Ei jäsenhinta** 93,00 €  
**Maksuviite** 1164



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.