

Tasapaino ja kehonhallintaryhmä
Lempoisten koulu
Koulutie 8
37500 Lempäälä



Tampereen Seudun
Selkäyhdistys

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



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Tervetuloa matalan kynnyksen liikuntaryhmään Lempäälään.

Tasapaino ja kehonhallintaryhmä parantaa liikkumisvarmuutta, tasapainon ja kehon hallintaa monipuolisella harjoittelulla. Harjoitteet ovat kevyitä ja koko kehon hallintaa kehittäviä. Kehonhallinnan avulla voit palauttaa liikkuvuutta sekä selän ja niska-hartiaseudun hyvinvointiin.

Ryhmään otetaan 8 – 15 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tasapaino ja kehonhallintaryhmä

Ajalla:	8.9. – 15.12.2023
Ohjaaja:	Mari Kenttälä, Fysioterapeutti
Yhteyshenkilö:	Mari Kenttälä
Puhelin:	044 269 4529
S-posti:	themari79@hotmail.com
Perjantai	klo 16.00 – 17.00
Syyskausi	14 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	70,00 € (à 5,00 €)
Ei jäsenhinta	80,00 €
Maksuviite	1643



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.