

Tasapaino ja kehonhallintaryhmä  
Ratina, Liikuntasali 2  
Ratinan rantatie 1  
33100 Tampere



Tampereen Seudun  
Selkäyhdistys

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



**OK-opintokeskus**

Tervetuloa!

Tasapaino- ja kehonhuoltoryhmän tunnilla parannat liikkumisvarmuutta sekä tasapainon ja kehon hallintaa monipuolisella harjoittelulla. Harjoitteet ovat kevyitä ja koko kehon hallintaa kehittäviä. Kehonhuollon avulla voit palautua rasituksesta ja keskittyä erityisesti aktiivisiin liikkuvuutta sekä selän ja niska-hartiaseudun hyvinvointia edistäviin harjoituksiin.

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

### Tasapaino ja kehonhallintaryhmä

<b>Ajalla:</b>	<b>6.9. – 13.12.2023</b>
<b>Ohjaaja:</b>	Teija Lempinen, Fysioterapeutti
<b>Yhteysthenkilö:</b>	Teija Lempinen
<b>Tekstiviestillä</b>	040 703 0062
<b>S-posti:</b>	<a href="mailto:teijaiiris.lempinen@gmail.com">teijaiiris.lempinen@gmail.com</a>
<b>Keskiviikko</b>	klo 17.00 – 18.00
<b>Syyskausi</b>	13 kertaa x 60 min.
<b>Kausihinta jäsenille</b>	59,00 € (à 4,50 €)
<b>Ei jäsenhintaa</b>	<b>69,00 €</b>
<b>Maksuviite</b>	1850



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.