


Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä
Kauraslammien Koulu, Veittijärven toimipiste
Keskivainiontie 5, 33480 Ylöjärvi

 Tampereen Seudun
Selkäyhdistys
[KOTISIVU: tamselka.fi](http://KOTISIVU:tamselka.fi)



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Liike- ja liikuntaharjoittelututkimusten mukaan jooga- sekä pilates harjoittelu ovat suositeltavia selän hoitoon. Selkäyhdistyksen joogapilatesissa yhdistyvät parhaat tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä tukevat osiot: pilateksesta etenkin keskivartalon harjoittaminen, tarkkuus ja kontrolli, joogasta liikkuvuus-, tasapaino- ja alaraajojen voimaa lisäävät harjoitukset.

Ryhmään otetaan 8 – 12 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

Ajalla: 4.9. – 27.11.2023

Ohjaaja: Marjo Rinne, Fysioterapeutti
Yhteyshenkilö: Marjo Rinne
S-posti: mbrinne@gmail.com
Puhelin: tekstiviestillä, 040 571 5797
Maanantai klo 18.30 – 19.30
Syyskausi 13 kertaa x 60 min
Kausihinta 67,00 € (à 5,10 €)
Ei jäsenhinta 77,00 €
Maksuviite 1591



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.