

Selkäystävällinen joogapilates-ryhmä
Kyttälän lähitori, Koskipirtti
Rongankatu 8 A
33100 Tampere

 Tampereen Seudun
Selkäyhdistys

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



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Tule mukaan syyskuulla alkavaan selkäyhdistyksen uuteen joogapilates-alkeisryhmään! Harjoittelu on selkäystävällistä ja harjoitteet tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä tukevia joogan ja pilateksen harjoitteita: pilateksesta keskivartalon harjoittaminen, tarkkuus ja kontrolli, joogasta liikkuvuus-, tasapaino- ja alaraajojen voimaa lisäävät harjoitukset.

Ryhmään otetaan 8 – 12 henkilöä,
ilmoittautumisjärjestyksessä

Selkäystävällinen joogapilates- alkeisryhmä

Ajalla: 6.9 – 13.12.2023

Ohjaaja: Annika Taulaniemi, Fysioterapeutti, THM

Yhteyshenkilö: Mervi Mustonen

Puhelintekstiviestillä 044 070 0334

S-posti: mervimustonen1@gmail.com

Keskiviikko klo 17.15 – 18.15

Syyskausi 14 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille 63,00 € (à 4,50 €)

Ei jäsenhinta 73,00 €

Maksuviite: 1148

Sisäänkäynti sisäpihalta: Paina Koskipirtti-summeria ja avaa ovi, kun kuulet merkkiään. (Jos vastausta ei kuulu, paina ryhmäkoti Ainola, 4. krs ja kerro tulevasi selkäjumpalle.) Hissillä pääset kellarikerrokseen, missä Koskipirtti sijaitsee.



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.