

Fascia Method-ryhmä  
Peurankallio, Ruususali  
Peurankallionkatu 10  
33230 Tampere



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



**OK-opintokeskus**

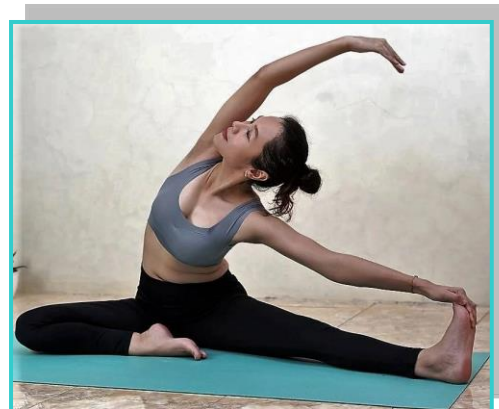
Tervetuloa!

FasciaMethod on kokonaisvaltainen kehonhuoltomenetelmä. Teemme toiminnallisia, aktiivisia venytyksiä lihastoimintaketjuille. Vahvistamme heikkoja lihaksia ja parannamme kireiden lihasten liikkuvuutta. Ryhmä sopii ikäihmisille, sekä myös erinomaisesti työpäivän päätteeksi, tuomaan liikettä koko keholle, palauttamaan työpäivästä. Säännöllisesti tehtynä FasciaMethod parantaa liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota ja yleistä suorituskykyä.

**Ryhmään otetaan 8 – 12 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä**

### **Fascia Method- ryhmä**

<b>Ajalla:</b>	<b>11.1 – 25.4.2024</b>
<b>Ohjaaja:</b>	<b>Henna Suvanen, Fysioterapeutti</b>
<b>Yhteyshenkilö:</b>	Henna Suvanen
<b>Puh:</b>	044 345 4569
<b>S-posti:</b>	<a href="mailto:henna.suvanen@mehilainen.fi">henna.suvanen@mehilainen.fi</a>
<b>Torstai</b>	klo 16.45 – 17.45
<b>Kevätkausi</b>	15 kertaa x 60 min.
<b>Kausihinta jäsenille</b>	75,00 €
<b>Ei jäsenhinta</b>	<b>85,00 €</b>
<b>Maksuviite</b>	1818



Kausimaksu suoritetaan yhdistyksen pankkitilille, numeron: **FI 38 5730 0820 0958 63**  
Käytä maksaessasi aina liikuntaryhmän maksuviitenumeroa, jonka löydät laskusta.

Kauden maksutapahtumat hoidat myös sujuvasti nykyaikaisilla henkilöstöetujen maksuvälineillä. Ne ovat työnantajan tarjoamia verovapaita henkilöstöetuja. Edut ovat aina mukana, et tarvitse muita erillisiä maksuvälineitä, mikäli työnantajallasi on käytössä **ePassi –verkkomaksu** sekä / tai **Edenred– ja SmartumPay mobiilimaksut**. Maksaessasi **verkko- tai mobiilimaksuilla**, 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

Äkillisen sairastumisen tai muun esteen vuoksi johtuvan ryhmästä poissaolon voit korvata käymällä toisessa, hinnaltaan samanarvoisessa liikuntaryhmässä.