

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä  
Päiväkoti Kurikanpirtti  
Pirttimäki 4  
33960 Pirkkala



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



**OK-opintokeskus**

Tervetuloa!

Onko kehonhuolto jäänyt vähälle? Väsykö selkäsi helposti tai tuntuvatko lihaksesi kireiltä? Joogapilatesissa yhdistyvät joogasta ja pilateksesta parhaat tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä tukevat osiot: pilateksesta etenkin keskivartalon harjoittaminen, tarkkuus ja kontrolli, joogasta liikkuvuus-, tasapaino- ja alaraajojen voimaa lisäävät harjoitukset.

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

## Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

**Ajalla:** 16.1. – 9.4.2024

**Ohjaaja:** Saija Kinnunen, KM,  
Liikunnanohjaaja (AMK), AmO

**Yhteyshenkilö:** Saija Kinnunen  
Puhelin: 040 725 6422  
S-posti: [kinnunen.saija@suomi24.fi](mailto:kinnunen.saija@suomi24.fi)  
Tiistai klo 19.00 - 20.00  
Kevätkausi 13 kertaa x 60 min.  
Kausihinta jäsenille 85,00 €  
**Ei jäsenhintaa 95,00 €**  
Maksuviite 110



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.