

Tanssien kuntoon ja Ryhti & rentous-ryhmät
Tammela lähitori, Alasali
Itsenäisyydenkatu 21 B, 1.krs, 33500 Tampere



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



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Tanssien kuntoon -ryhmä on hauskaa ja tehokasta, latinalaisrytmien innoittavaa liikuntaa. Kuntotanssi saa vaikutteita monista eri tanssimuodoista, olematta kuitenkaan varsinaista tanssia. Tule mukaan iloiselle tunnille.

Ryhti & rentous tunnilla keskitymme kehon lihas tasapainoon, vahvistamalla syviä tukilihaksia venyttämällä kireitä pinnallisia lihaksia. Venyttelemme kropan kireimpiä lihasryhmiä ja rentoudumme ohjatusti rauhassa. Tunti koostuu kevyestä liikkuvuutta parantavasta lämmittelystä, syvien lihasten aktivointiharjoituksista. **Ryhmiin otetaan 8 – 15 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä.**

Tanssien kuntoon – Ryhti & rentous-ryhmät

Ajalla: 8.1 – 22.4.2024

Ohjaaja: Henna Suvanen, Fysioterapeutti
Yhteyshenkilö: Hannele Kujanpää
Puh: 040 705 0109
S-posti: hannelekujanpaa4@gmail.com



Tanssien kuntoon -ryhmä

Maanantai klo 18.00 – 18.45
Kevätkausi 15 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 80,00 €
Ei jäsenhintaa 90,00 €
Maksuviite 1067

Ryhti & rentous-ryhmä

Maanantai klo 18.45 – 19.30
Kevätkausi 15 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 80,00 €
Ei jäsenhintaa 90,00 €
Maksuviite 1070

Tanssien kuntoon – Ryhti & rentous-paketti

Maanantai klo 18.00 – 19.30
Kevätkausi 15 kertaa x 90 min.
Kausihinta jäsenille 135,00 €
Ei jäsenhintaa 145,00 €
Maksuviite 1083



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 **verkk-** tai **mobiilimaksuilla**, muista aina mainita liikuntaryhmän nimi ja [maksuviitenumero](#).

Lisätiedot rahastonhoitaja: Raija Salomaa, 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.