

Yhteyshenkilöt liikuntaryhmiin

SYYSKAUSI 2024

TAMPERE:

Vesivoimistelut

Kalevan uintikeskus

Ryhmä I ja Ryhmä II.

Riitta Virenius 040 836 4603

riittahannele.virenius@gmail.com

Ryhmä III Arvo Autio 040 593 1146

arvo.autio@gmail.com

Lämminvesivoimistelut

Viola-koti

Ryhmät I ja II

Leena Järvisalo 050 345 1319

lennujarvisalo@gmail.com

Ryhmäliikunnat

Kaarilan koulu

Selkäryhmä - sovellettua jooga-, pilates- ja faskiaharjoittelua

Johanna Yli-Pohja 040 516 0361

johannaylipohja@gmail.com

Pohjolan lähitori

Selkä-ryhmä

Pirjo Kukkamäki 040 822 2881

pirjo.kukkis@gmail.com

Peurankallion lähitori

Selkäsi hyväksi-ryhmä

Fascia Method-ryhmä

Henna Suvanén 044 345 4569

henna.suvanén@mehilainen.fi

Ratinan stadion

Tasapaino ja kehonhallintaryhmä

Teija Lempinen

tekstiviestillä 040 703 0062

teijaiiris.lempinen@gmail.com

Tammela lähitori

Tasapaino- ja kehonhuolto-ryhmä

Tanssien kuntoon –Ryhti & rentous –paketti

Hannele Kujanpää 040 705 0109

hannelekujanpaa4@gmail.com

Tapiola

Selkäystävällinen +60 Joogapilates-ryhmä

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

Leena Meronen 050 384 8432

leena.meronen@gmail.com

Tapiola

Äijäjumppa

Arvo Autio 040 593 1146

arvo.autio@gmail.com

Lamminpään Osuuskuntatalo

Vuorentausta / Lamminpää

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

Marjo Rinne tekstiviestillä 040 571 5797

mbrinne@gmail.com

Kuntosali

Kaukajärven kuntosali vapaa-aikatalo

Kuntosali Vertaisohjausryhmä

Arvo Autio 040 593 1146

arvo.autio@gmail.com

Kuntosali

Ratinan stadion

Ryhmä I ja Ryhmä II sekä Ryhmä III

Leena Järvisalo 050 345 1319

lennujarvisalo@gmail.com

PIRKANMAA:

Lämminvesivoimistelut

Kangasalan uimahalli Kuohu

Ryhmä Henna Suvanén 044 345 4569

henna.suvanén@mehilainen.fi

Nokia Uimahalli

Piia Heinonen

Tekstiviestillä 050 351 8280

Ryhmäliikunnat

Kangasala Lamminrahkan liikuntatilat

Hatha Embodiment Jooga-ryhmä

Saara Laasanen, tekstiviestillä 040 564 0611

saara.laasanen@mehilainen.fi

Nokia Uimahallin liikuntasali

Selkä-ryhmä

Pia Heinonen

Tekstiviestillä 050 351 8280

pia.t.heinonen@gmail.com

Ylöjärvi Kauraslammen Koulu, Veittijärven toimipiste

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

Marjo Rinne tekstiviestillä 040 571 5797

mbrinne@gmail.com

Pirkkala Kurikanpirtti Päiväkoti

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

Saija Kinnunen 040 725 6422

kinnunen.saija@suomi24.fi

Lempäälän Lempoisten koulu

Tasapaino ja kehonhallintaryhmä

Mari Kenttälä 044 269 4529

themari79@hotmail.com