

LIIKUNTARYHMÄT SYYSKAUSI 2024

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin on ILMARI-Ilmoittautumisjärjestelmän kautta.

Syyskauden aikataulut sekä ilmoittautumisohjeet löydät kotisivuilta:

www.tamselka.fi ILMARI-Ilmoittautumisjärjestelmä.

Tervetuloa!



Tampereen Seudun
Selkäyhdistys

Tampere

Vesivoimistelut kerran viikossa

Kaleva Uintikeskus Jukahaisenkatu 7

Kalevaan maksettava sisäänpääsy

Liikunnanohjaaja	Leena Järvisalo
Ryhmä I	2.9. – 25.11.2024
Maanantai	klo 18.00 – 18.45
Syyskausi	13 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille	75,00 €
Ei jäsenhinta	85,00 €
Ryhmä II	2.9. – 25.11.2024
Maanantai	klo 18.45 – 19.30
Syyskausi	13 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille	75,00 €
Ei jäsenhinta	85,00 €
Ryhmä III	5.9. – 28.11.2024
Torstai	klo 16.00 – 16.45
Syyskausi	13 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille	75,00 €
Ei jäsenhinta	85,00 €

Kaleva Uintikeskus Jukahaisenkatu 7.

Vesivoimistelut Viikolla ovat 2 x 13 kertaa x 45 min

Tuplaryhmät

Maanantain I ja II ryhmät	
Kausihinta jäsenille	115,00 € / Ei jäsenhinta 125,00 €
Maanantai I ja Torstai ryhmät	
Kausihinta jäsenille	115,00 € / Ei jäsenhinta 125,00 €
Maanantai II ja Torstai ryhmät	
Kausihinta jäsenille	115,00 € / Ei jäsenhinta 125,00 €



Lämminvesivoimistelut kerran viikossa

Viola-koti Juhlatalonkatu 4

Liikunnanohjaaja	Leena Järvisalo
Ryhmä I	2.9. – 25.11.2024
Maanantai	klo 14.00 – 14.45
Syyskausi	13 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille	220,00 €
Ei jäsenhinta	230,00 €
Liikunnanohjaaja	Leena Järvisalo
Ryhmä II	3.9 – 26.11.2024
Tiistai	klo 18.00 – 18.45
Syyskausi	13 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille	220,00 €
Ei jäsenhinta	230,00 €

Tampere

Kaarila koulu Selkäryhmä Vallerinkatu 11

Sovellettua jooga-, pilates- ja faskiaharjoittelua

Fysioterapeutti	Johanna Yli-Pohja
Ryhmä	2.9. – 25.11.2024
Maanantai	klo 19.00 – 20.00
Syyskausi	12 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	75,00 €
Ei jäsenhinta	85,00 €

Pohjolan lähitori Pohjolankatu 25 E-rappu

Selkäryhmä Monitoimisali

Fysioterapeutti	Sanna-Mari Saarimäki
Ryhmä	29.8. – 28.11.2024
Torstai	klo 18.30 – 19.30
Syyskausi	13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	75,00 €
Ei jäsenhinta	85,00 €

Kuntosali Kaukajärvi Vapaa-aikatalo Käättykatu 8

Vertaisohjausryhmän ohjaaja Arvo Autio

Ryhmä **3.9. – 26.11.2024**

Tiistai	klo 16.30 – 17.30
Syyskausi	13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	20,00 €
Ei jäsenhinta	30,00 €

Kuntosali Ratinan stadion Ratinan rantatie 1

Liikunnanohjaaja	Leena Järvisalo
Ryhmä I	2.9. – 25.11.2024
Maanantai	klo 9.00 – 10.00
Syyskausi	13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	75,00 €
Ei jäsenhinta	85,00 €

Kuntosali Ratinan stadion Ratinan rantatie 1

Liikunnanohjaaja	Leena Järvisalo
Ryhmä II	4.9. – 27.11.2024
Keskiviikko	klo 18.00 – 19.00
Syyskausi	13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	75,00 €
Ei jäsenhinta	85,00 €

Kuntosali Ratinan stadion Ratinan rantatie 1

Liikunnanohjaaja	Leena Järvisalo
Ryhmä III	6.9. – 29.11.2024
Perjantai	klo 13.30 – 14.30
Syyskausi	13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	75,00 €
Ei jäsenhinta	85,00 €

Ratina Stadion Sali 2 Ratinan rantatie 1

Tasapaino ja kehonhuoltoryhmä

Fysioterapeutti	Teija Lempinen
Ryhmä	4.9. – 27.11.2024
Keskiviikko	klo 17.00 – 18.00
Syyskausi	13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	75,00 €
Ei jäsenhinta	85,00 €

Ryhmän toteutuminen edellyttää
vähintään 8 henkilöä!



Tampereen Seudun
Selkäyhdistys

LIIKUNTARYHMÄT SYYSKAUSI 2024

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin on ILMARI-ilmoittautumisjärjestelmän kautta.

Syyskauden aikataulut sekä ilmoittautumisohjeet löydät kotisivuilta:

www.tamselka.fi ILMARI-ilmoittautumisjärjestelmä.

Tervetuloa!



Tampereen Seudun
Selkäyhdistys

Tampere

Peurankallio lähitori Peurankallionk. 10

Fascia Method-ryhmä Ruususali
Fysioterapeutti Henna Suvanen
Ryhmä 5.9. – 28.11.2024
Torstai klo 16.45 – 17.45
Syyskausi 13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 75,00 €
Ei jäsenhinta 85,00 €

Peurankallio lähitori Peurankallionk. 10

Selkäsi hyväksi-ryhmä Ruususali
Fysioterapeutti Henna Suvanen
Ryhmä 5.9. – 28.11.2024
Torstai klo 18.00 – 19.00
Syyskausi 13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 75,00 €
Ei jäsenhinta 85,00 €

Tammela lähitori Itsenäisyydenk. 21 B, 1.krs

Tanssien kuntoon Alasali
Fysioterapeutti Henna Suvanen
Ryhmä I 2.9. – 25.11.2024
Maanantai klo 18.00 – 18.45
Syyskausi 13 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 75,00 €
Ei jäsenhinta 85,00 €

Ryhti & rentous Alasali
Ryhmä II 2.9. – 25.11.2024
Maanantai klo 18.45 – 19.30
Syyskausi 13 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 75,00 €
Ei jäsenhinta 85,00 €

Tanssien kuntoon & Ryhti & rentous –paketti
Ryhmä III 2.9. – 25.11.2024
Maanantai klo 18.00 – 19.30
Syyskausi 13 kertaa x 90 min.
Kausihinta jäsenille 115,00 €
Ei jäsenhinta 125,00 €

Ilmoittautuessa ilmoittautumisjärjestelmän

kautta, jokainen ilmoittautunut saa tiedon heti pääsystänsä mukaan liikuntaryhmään sekä liikuntaryhmän laskun sähköpostiin.

Ilmoittautuminen on henkilökohtainen

ja se on tehtävä erikseen jokaiseen ryhmään, johon haluaa osallistua.

Yhteyshenkilöiden tiedot löytyvät kotisivuilta.

Jos sinulla ei ole sähköpostiosoitetta, voit ilmoittautua tekstiviestillä ryhmän yhteyshenkilön kautta.

Tampere

Lamminpään Osuuskuntatalo Vuorentausta /
Lamminpää Vuorentaustantie 4

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä
Fysioterapeutti Marjo Rinne
Ryhmä 2.9. – 25.11.2024
Maanantai klo 19.30 – 20.30
Syyskausi 13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 75,00 €
Ei jäsenhinta 85,00 €

Tapiola Karhunkatu 71

Äijäjumppa Sali
Fysioterapeutti Henna Suvanen
Ryhmä 2.9. – 25.11.2024
Maanantai klo 16.15 – 17.15
Syyskausi 13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 75,00 €
Ei jäsenhinta 85,00 €



Tapiola Karhunkatu 71
Selkäystävällinen +60 Joogapilates-ryhmä Sali

Fysioterapeutti Annika Taulaniemi
Ryhmä 2.9. – 25.11.2024
Maanantai klo 15.00 – 16.00
Syyskausi 13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 75,00 €
Ei jäsenhinta 85,00 €

Tapiola Karhunkatu 71
Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä Sali

Fysioterapeutti Annika Taulaniemi
Ryhmä 5.9. – 28.11.2024
Torstai klo 16.30 – 17.30
Syyskausi 13 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 75,00 €
Ei jäsenhinta 85,00 €

*Tervetuloa mukaan!
Liikkuva selkä kantaa kaunas!*



Tampereen Seudun
Selkäyhdistys

LIIKUNTARYHMÄT SYYSKAUSI 2024

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin on ILMARI-Ilmoittautumisjärjestelmän kautta.

Syyskauden aikataulut sekä ilmoittautumishojeet löydät kotisivuilta:

www.tamselka.fi ILMARI-Ilmoittautumisjärjestelmä.

Tervetuloa!



**Tampereen Seudun
Selkäyhdistys**

Kangasala

Lamminrahkan liikuntatilat Mossin puistokatu 33

pienen lasten liikuntatila

Hatha Embodiment Jooga-ryhmä

Fysioterapeutti

Saara Laasanen

Ryhmä

4.9. – 27.11.2024

Keskiviikko

klo 19.15 – 20.15

Syyskausi

13 kertaa x 60 min

Kausihinta jäsenille

75,00 €

Ei jäsenhinta

85,00 €

Lämminvesivoimistelu

kerran viikossa

Kangasala Uimahalli Kuohu Kirkkojärventie 4

Kuohuun maksettava sisäänpääsy

Fysioterapeutti

Henna Suvanen

Ryhmä

4.9. – 27.11.2024

Keskiviikko

klo 18.00 – 18.45

Syyskausi

13 kertaa x 45 min.

Kausihinta jäsenille

90,00 €

Ei jäsenhinta

100,00 €



Nokia

Lämminvesivoimistelu

kerran viikossa

Nokia Uimahalli Välikatu 24

Nokian uimahalliin maksettava sisäänpääsy

Fysioterapeutti

Pia Heinonen

Ryhmä

3.9. – 26.11.2024

Tiistai

klo 17.00 – 17.45

Syyskausi

13 kertaa x 45 min.

Kausihinta jäsenille

90,00 €

Ei jäsenhinta

100,00 €

Nokia Uimahallin liikuntasali

Välikatu 24

Selkäryhmä

Fysioterapeutti

Pia Heinonen

Ryhmä

4.9. – 27.11.2024

Keskiviikko

klo 17.15 – 18.15

Syyskausi

13 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille

75,00 €

Ei jäsenhinta

85,00 €

Ryhmän toteutuminen edellyttää
vähintään 8 henkilöä!

Lempäälä

Lempoisten koulun, liikuntasali Koulutie 8

Tasapaino ja kehonhallintaryhmä

Fysioterapeutti

Mari Kenttälä

Ryhmä

6.9. – 29.11.2024

Perjantai

klo 16.00 – 17.00

Syyskausi

13 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille

75,00 €

Ei jäsenhinta

85,00 €

Pirkkala

Kurikanpirtti Päiväkoti Pirttimäki 4

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

KM, Liikunnanohjaaja. (AMK), AmO Saija Kinnunen

Ryhmä

3.9. – 26.11.2024

Tiistai

klo 18.00 – 19.00

Syyskausi

12 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille

75,00 €

Ei jäsenhinta

85,00 €

Ylöjärvi

Kauraslammien Koulu, Veittijärvi Keskivainontie 5

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

Fysioterapeutti

Marjo Rinne

Ryhmä

2.9. – 25.11.2024

Maanantai

klo 18.00 – 19.00

Syyskausi

13 kertaa x 60 min

Kausihinta jäsenille

75,00 €

Ei jäsenhinta

85,00 €

Ilmoittautuessa ilmoittautumisjärjestelmän

kautta, jokainen ilmoittautunut saa tiedon
heti pääsystä mukaan liikuntaryhmään
sekä liikuntaryhmän laskun sähköpostiin.

Ilmoittautuminen on henkilökohtainen

ja se on tehtävä erikseen jokaiseen
ryhmään, johon haluaa osallistua.

Yhteyshenkilöiden tiedot löytyvät kotisivuilta.

Jos sinulla ei ole sähköpostiosoitetta, voit
ilmoittautua tekstiviestillä ryhmän
yhteyshenkilön kautta.

*Tervetuloa mukaan!
Liikkuva selkä kantaa kaunas!*



**Tampereen Seudun
Selkäyhdistys**