

# Tärkeitä tiedotteita, vinkkejä ja ohjeita

## 1.) Liikuntaryhmät kaikille aikuisille

**Liikuntamme** on tarkoitettu kaiken ikäisille aikuisille, myös työssä käyville.

**Liikuntaryhmissä** voi käydä kerran kokeilemassa ilmaiseksi.

## 2.) Liikuntaryhmien kausimaksut

**Liikuntaryhmiin** on aina ilmoittauduttava ilmoittautumisjärjestelmän kautta.

**Ilmoittautuminen** onnistuu puhelimitse, tabletilla tai tietokoneella.

### Ilmoittautuessasi

liikuntaryhmään, saat heti tiedon pääsystä mukaan sekä laskun ilmoittamaasi sähköposti-osoitteeseen.

**Huom!** Jokaiseen ryhmään on ilmoittauduttava erikseen.

**3.) Kausimaksun voit** hoitaa myös suoralla sähköisellä palvelulla **ePassi –verkko** ja / **Edenred**– tai /**SmartumPaylla** – **mobiilimaksuilla**.

**Maksaessasi liikuntaryhmän** laskua, muista käyttää laskussa annettua viitenumeroa.

Maksun voi maksaa myös kahdessa erässä, jos summa tuntuu liian isolta maksaa kerralla.

### Ota tällöin yhteys

yhdistyksemme rahastonhoitajaan.

**Muistathan**, että jos maksat ensimmäisen erän, varaat paikan koko kaudelle.

**Voit tulla mukaan** ryhmään myös kesken kauden, tällöin hinta määräytyy jäljellä olevien kertojen mukaan.

**Ryhmän toteutuminen** edellyttää vähintään 8 henkilöä. **Ryhmissä löytyy aina sinulle tilaa lähde nyt liikkumaan.**

## 4.) Liikuntaa ohjaavat koulutetut ammattilaiset Fysioterapeutit,

liikunnaohjaaja, sekä pilatesohjaajat huoltavat kehoasi lihaskunnan ja tasapainon lisäämiseksi. He huomioivat liikkeiden soveltuvuuden selkäongelmien kannalta.

**5.) Poissaolon korvaaminen Sairastumisen**, muun esteen vuoksi johtuvan poissaolon voit korvata käymällä toisessa, hinnaltaan saman arvoisessa liikuntaryhmässä. Ilmoita ryhmän yhteyshenkilölle poissaolostasi sekä tullessasi korvaamaan poissaoloasi toiseen ryhmään ennen tunnin alkua.

## 6.) Palaute kyselylomakkeella.

**Kauden lopussa** arvioimme liikuntaryhmien toteutukseen liittyviä asioita. Osana arviointia liikuntaryhmiin osallistujilta keräämme palautetta kirjallisesti kyselylomakkeella. Kyselyn tarkoituksena on kerätä arvokasta tietoa toimintamme eri osa-alueiden kehittämiseksi.

**Tarvitsemme palautetietoja** myös Opintokeskus Siviksen ja Selkäliiton mahdollisiin avustushakemuksiin sekä yhdistyksemme ja Tampereen kaupungin tilastoihin

## 7.) Muistilista liikuntaryhmiin osallistuville.

**Liikuntaharrastuksen tueksi rennot asut.**

Sopivat vaatteet sekä sisäliikunta-jalkineet / tai -tossut. Lisäksi oma jumppa-alusta on mukava jo hygieniasyistä. Tarpeen mukaan voit ottaa mukaan myös pienen tyynyn.

Jos hikoilet, sinun kannattaa varata mukaan pyyhe.

Muista myös juomapullo!

## 8.) Huomioithan tuoksuyliherkät henkilöt,

Moni oireilee tuoksuista.

Käytä mieluummin tuotteita, jotka eivät sisällä hajusteita tai jätä voimakkaasti tuoksuvarat pesu- ja hoitoaineet kotikäyttöön.

## 9.) Vesiliikuntaryhmissä

Peseytyminen ja hiusten pesu ennen altaalle menoa välttämättömyyksiä. Mikäli et halua kastella hiuksia, käytä uimalakkia tai suihkumyssyä. Sido pitkät hiukset kiinni. Lisäksi näissä tiloissa edellytetään laudeliinan käyttöä ja uima-asun puhtautta.

## 10.) Liikunta tapahtuu aina omalla vastuulla.

Ohjaaja neuvoo liikkeiden suositeltava suoritusmekaniikan, jolloin harjoittelu on mahdollisimman turvallista. Oma keho on aina kuitenkin paras mittari.



*Tervetuloa mukaan!  
Liikkuva selkä kantaa kauden!*