

## Yhteyshenkilöt liikuntaryhmiin KEVÄTKAUSI 2026

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin on ILMARI-ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Kevätkauden aikataulut sekä ilmoittautumisohjeet löydät kotisivuilta: [pirselka.fi/liikuntaryhmat/](http://pirselka.fi/liikuntaryhmat/)



pirselka.fi  
Pirkanmaan  
Selkäyhdistys

### 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

Ryhmä I.

Leena Järvisalo 050 345 1319

lennujarvisalo@gmail.com

#### Ryhmäliikunnat

Tapiola

Äijäjumppa

Arvo Autio 040 593 1146

arvo.autio@gmail.com

Tapiola

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmät I ja II.

Leena Meronen 050 384 8432

leena.meronen@gmail.com

Tesoman hyvinvointikeskus, Monitoimisali

Selkäryhmä - sovellettua jooga-, pilates- ja faskiaharjoittelua

Johanna Yli-Pohja 040 516 0361

johannaylipohja@gmail.com

Sammon koulu, yläsali sisäänkäynti

Kaupinkadulta sisäpihan kautta

Tanssia Selälle-ryhmä

Henna Suvanen 044 345 4569

henna.suvanen@mehilainen.fi

Sammon koulu, yläsali,

Selkäryhmä

Pirjo Kukkamäki 040 822 2881

pirjo.kukkis@gmail.com

Sammon koulu, alasali

Äijäjumppa

Jaana Koiso-Virtanen 040 510 4074

jaana.koiso@gmail.com

Pispalan koulu, liikuntasali

Selkäsi hyväksi-ryhmä

Henna Suvanen 044 345 4569

henna.suvanen@mehilainen.fi

Ratinan stadion

Tasapaino ja kehonhallintaryhmä

Teija Lempinen

tekstiviestillä 040 703 0062

teijaiiris.lempinen@gmail.com

Takahuhti yläkoulu, liikuntasali

Pystyasennossa tasapainoa ja kehonhallintaa-ryhmä

Laura Akkanen 050 357 1350

laura.akkanen@gmail.com

### Tampere

#### Kuntosalit

Ratinan stadion

Ryhmä I ja Ryhmä II sekä Ryhmä III

Leena Järvisalo 050 345 1319

lennujarvisalo@gmail.com

#### Kuntosali

Kaukajärven kuntosali vapaa-aikatalo

Kuntosali Vertaisohjausryhmä

Arvo Autio 040 593 1146

arvo.autio@gmail.com

### Pirkanmaa

#### Lämminvesivoimistelut

Kangasala

Uimahalli Kuohu

Henna Suvanen, tekstiviestillä 044 345 4569

henna.suvanen@mehilainen.fi

Nokia

Uimahalli

Piia Heinonen, tekstiviestillä 050 351 8280

pia.t.heinonen@gmail.com

#### Vesivoimistelu

Ylöjärvi

Uimahalli

Leena Järvisalo 050 345 1319

lennujarvisalo@gmail.com

#### Ryhmäliikunnat

Kangasala

Lamminrahkan koulu Pienten lasten liikuntasali

Selkäpainotteinen tule-pilates-ryhmä

Kati Rantamo tekstiviestillä 050 575 3834

sywash@hotmail.com

Nokia

Uimahallin liikuntasali

Asahi-ryhmä

Pia Heinonen, tekstiviestillä 050 351 8280

pia.t.heinonen@gmail.com

Lempäälä

Lempoisten koulu

Tasapaino ja kehonhallintaryhmä

Mari Kenttälä, 044 269 4529

themari79@hotmail.com

Pirkkala

Kurikanpirtti Päiväkoti

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

Saija Kinnunen, 040 725 6422

kinnunen.saija@suomi24.fi

Toijala

Akaan Portti liikuntasali

Selkäystävällinen Barre-ryhmä

Sari Lindvall, 050 401 4266

sari.r.lindvall@gmail.com

