

LIIKUNTARYHMÄT KEVÄTKAUSI 2026

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin on ILMARI-Ilmoittautumisjärjestelmän kautta.
Kevätkauden aikataulut sekä ilmoittautumisohteet löydät kotisivuilta:

www.pirsella.fi/liikuntaryhmiin-ilmoittautuminen/



Pirkanmaan
Selkäyhdistys

pirselka.fi

Tampere vesiliikunta

Vesivoimistelut kerran viikossa

Kaleva Uintikeskus Joukahaisenkatu 7

Kalevaan maksettava sisäänkäynti

Liikunnanohjaaja Leena Järvisalo

Ryhmä I 12.1. – 18.5.2026

Maanantai klo 18.00 – 18.45

Kevätkausi 18 kertaa x 45 min.

Kausihinta jäsenille 70 €

Ei jäsenhinta 85 €

Ryhmä II 12.1. – 18.5.2026

Maanantai klo 18.45 – 19.30

Kevätkausi 18 kertaa x 45 min.

Kausihinta jäsenille 70 €

Ei jäsenhinta 85 €

Ryhmä III 8.1. – 21.5.2026

Torstai klo 16.00 – 16.45

Kevätkausi 17 kertaa x 45 min.

Kausihinta jäsenille 70 €

Ei jäsenhinta 85 €

Kaleva Uintikeskus Vesivoimistelut

Tuplaryhmät viikolla ovat 2 x 18 kertaa x 45 min.

Maanantain I ja II ryhmät

Kausihinta jäsenille 110 €

Ei jäsenhinta 125 €

Maanantai I ja Torstai ryhmät

Kausihinta jäsenille 110 €

Ei jäsenhinta 125 €

Maanantai II ja Torstai ryhmät

Kausihinta jäsenille 110 €

Ei jäsenhinta 125 €

Lämminvesivoimistelut kerran viikossa

Viola-koti Juhlatalonkatu 4

Liikunnanohjaaja Leena Järvisalo

Ryhmä I 12.1. – 18.5.2026

Maanantai klo 11.00 – 11.45

Kevätkausi 18 kertaa x 45 min.

Kausihinta jäsenille 260 €

Ei jäsenhinta 275 €

Ryhmä on täynnä!

Tampere ryhmäliikunta

Pispalan koulun liikuntasali Pispalanharju 47

Selkäsi hyväksi-ryhmä

Fysioterapeutti Henna Suvanen

Ryhmä 8.1. – 7.5.2026

Torstai: klo 17.00 – 18.00

Kevätkausi 15 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille 70 €

Ei jäsenhinta 85 €

Takahuhti yläkoulu liikuntasali Hanhenmäenkatu 2

Pystyasennossa tasapaino- ja keuhohallintaa-ryhmä

Fysioterapeutti Laura Akkanen

Ryhmä 13.1. – 19.5.2026

Tiistai klo 19.00 – 20.00

Kevätkausi 18 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille 75 €

Ei jäsenhinta 90 €

Ryhmä jää tauolle!

Tervetuloa ! Liikkuva selkä kantaa kauas !

Tervetuloa!

Tampere ryhmäliikunta

Tesoma hyvinvointikeskus monitoimisalilla Tesomank.4

Sovellettua jooga-, pilates- ja faskiaharjoittelua

Fysioterapeutti Johanna Yli-Pohja

Ryhmä 12.1. – 18.5.2026

Maanantai klo 18.30 – 19.30

Kevätkausi 17 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille 75 €

Ei jäsenhinta 90 €

Sammon koulu alasali Teiskontie 16

Sisäänkäynti Kaupinkadulta sisäpihan kautta

Tanssia Selälle-ryhmä

Fysioterapeutti Henna Suvanen

Ryhmä 13.1. – 12.5.2026

Tiistai klo 17.00 – 18.00

Kevätkausi 17 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille 50 €

Ei jäsenhinta 65 €

Sammon koulu yläsali Teiskontie 16

Selkäryhmä

Fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki

Ryhmä 8.1. – 7.5.2026

Torstai klo 18.00 – 19.00

Kevätkausi 15 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille 70 €

Ei jäsenhinta 85 €

Sammon koulu alasali Teiskontie 16

Äijäjumppa

Fysioterapeutti Jaana Koiso-Virtanen

Ryhmä II. 8.1. – 7.5.2026

Torstai klo 17.00 – 18.00

Kevätkausi 15 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille 70 €

Ei jäsenhinta 85 €

Ratina Stadion sali 2 Ratinan rantatie 1

Tasapaino ja keuhohuoltoryhmä

Fysioterapeutti Teija Lempinen

Ryhmä 7.1. – 20.5.2026

Keskiviikko klo 17.00 – 18.00

Kevätkausi 19 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille 75 €

Ei jäsenhinta 90 €

Tampere Kuntosalit

Ratina stadion Kuntosalit Ratinan rantatie 1

Liikunnanohjaaja Leena Järvisalo

Ryhmä I 12.1. – 18.5.2026

Maanantai klo 9.00 – 10.00

Kevätkausi 18 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille 75 €

Ei jäsenhinta 90 €

Liikunnanohjaaja Leena Järvisalo

Ryhmä II 7.1. – 20.5.2026

Keskiviikko klo 18.00 – 19.00

Kevätkausi 19 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille 75 €

Ei jäsenhinta 90 €

Liikunnanohjaaja Leena Järvisalo

Ryhmä III 9.1. – 22.5.2026

Perjantai klo 13.30 – 14.30

Kevätkausi 18 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille 75 €

Ei jäsenhinta 90 €



Pirkanmaan
Selkäyhdistys

pirselka.fi

LIIKUNTARYHMÄT KEVÄTKAUSI 2026

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin on ILMARI-Ilmoittautumisjärjestelmän kautta.
Kevätkauden aikataulut sekä ilmoittautumisohteet löydät kotisivuilta:

www.pirsella.fi/liikuntaryhmiin-ilmoittautuminen/



Pirkanmaan
Selkäyhdistys

pirselka.fi

Tervetuloa!

Kaukajärvi Vapaa-aikatalo Kuntosali Käätökatu 8

Vertaisohjaus-ryhmä

Ohjaaja Arvo Autio
Ryhmä 13.1. – 19.5.2026
Tiistai klo 16.30 – 17.30
Kevätkausi 19 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 30 €
Ei jäsenhintaa 45 €

Tampere ryhmäliikunta

Tapiola sali Karhunkatu 71

Äijäjumppa

Fysioterapeutti Henna Suvanen
Ryhmä I. 12.1. – 18.5.2026
Maanantai klo 16.15 – 17.15
Kevätkausi 17 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 75 €
Ei jäsenhintaa 90 €

Tapiola sali Karhunkatu 71

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

Fysioterapeutti Annika Taulaniemi
Ryhmä I 8.1. – 21.5.2026
Torstai klo 16.30 – 17.30
Kevätkausi 17 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 75 €
Ei jäsenhintaa 90 €

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä (+60)

Fysioterapeutti Annika Taulaniemi
Ryhmä II 12.1. – 18.5.2026
Maanantai klo 15.00 – 16.00
Kevätkausi 18 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 75 €
Ei jäsenhintaa 90 €

Pirkanmaan ryhmäliikunnat

Kangasala/Tampere

Lamminrahkan koulu Pienten lasten liikuntasali

Mossin puistokatu 33

Selkäpainotteinen tule-pilates-ryhmä

Fysioterapeutti Kati Rantamo
Ryhmä 7.1. – 29.4.2026
Keskiviikko klo 19.15 – 20.15
Kevätkausi 17 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 75 €
Ei jäsenhintaa 90 €

Lempäälä

Lempoisten koulu Juoksuradan tila Koulutie 8

Tasapaino ja kehonhallintaryhmä

Fysioterapeutti Mari Kenttälä
Ryhmä 9.1. – 22.5.2026
Perjantai klo 16.00 – 17.00
Kevätkausi 17 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 50 €
Ei jäsenhintaa 65 €

Nokia

Nokian Uimahalli liikuntasali Välikatu 24

Asahi-ryhmä

Erytysliikunnanohjaaja Pia Heinonen
Ryhmä 7.1. – 20.5.2026
Keskiviikko klo 17.15 – 18.15
Kevätkausi 19 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 50 €
Ei jäsenhintaa 65 €

Pirkkala

Kurikanpirtti Päiväkotii Pirttimäki 4

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

KM, Liikunnanohjaaja. (AMK), AmO Saija Kinnunen
Ryhmä 13.1. – 28.4.2026
Tiistai klo 19.00 – 20.00
Kevätkausi 15 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 70 €
Ei jäsenhintaa 85 €

Pirkanmaan ryhmäliikunnat

Toijala

Akaan Portti liikuntasali Sirkesalontie 3

Selkäystävällinen Barre-ryhmä

Fysioterapeutti Sari Lindvall
Ryhmä 12.1. – 30.3.2026
Maanantai klo 18.00 – 19.00
Kevätkausi 11 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 40 €
Ei jäsenhintaa 55 €

Ylöjärvi

Kauraslammien koulu, Veittijärvi Keskivainiontie 5

Selkäpainotteinen tule-pilates-ryhmä

Ryhmä Ryhmä jää 12.1. – 18.5.2026
Maanantai tauolle, jatkaa klo 18.00 – 19.00
Kevätkausi syksyllä!!! 18 kertaa 60 min.
Kausihinta jäsenille 75 €
Ei jäsenhintaa 90 €

Pirkanmaa vesiliikunnat

Kangasala

Kangasalan Uimahalli Kuuhu Kirkkojärventie 4

Lämminvesivoimistelu

Kuuhuun uimahalliin maksettava sisäänpääsy

Fysioterapeutti Henna Suvanen
Ryhmä 7.1. – 20.5.2026
Keskiviikko klo 18.00 – 18.45
Kevätkausi 18 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 100 €
Ei jäsenhintaa 115 €

Nokia

Nokian Uimahalli Välikatu 24

Lämminvesivoimistelu

Nokian uimahalliin maksettava sisäänpääsy

Erytysliikunnanohjaaja Pia Heinonen
Ryhmä 13.1. – 19.5.2026
Tiistai klo 17.00 – 17.45
Kevätkausi 18 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 100 €
Ei jäsenhintaa 115 €

Ylöjärvi

Ylöjärven Uimahalli Koulutie 6

Vesivoimistelu

Ylöjärven uimahalliin maksettava sisäänpääsy

Liikunnanohjaaja Leena Järvisalo
Ryhmä 7.1. – 20.5.2026
Keskiviikko klo 16.15 – 17.00
Kevätkausi 19 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 100 €
Ei jäsenhintaa 115 €

Tervetuloa ! Liikkuva selkä kantaa kauas !

pirselka.fi



Pirkanmaan
Selkäyhdistys