

Vetreyttä ja vireyttä varttuneille -ryhmä  
Tapiolan, sali  
Karhunkatu 71  
33530 Tampere



[KOTISIVU: pirsella.fi](http://KOTISIVU:pirselka.fi)



**OK-opintokeskus**

**Tervetuloa!**

Vetreyttä ja vireyttä varttuneille on tarkoitettu kaikille varttuneille aikuisille, niin naisille kuin miehille. Harjoitusliikkeet räätälöidään toimintakyvyn mukaan, tavoitteena selän hyvinvoinnin edistäminen. Ohjaaja antaa erilaisia harjoitusvaihtoehtoja, jotka sopivat yksilöllisemmin kaikille. Harjoitukset voi tehdä myös tuolia apuna käyttäen.

**Ryhmään otetaan 15 – 20 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä**

**Vetreyttä ja vireyttä varttuneille -ryhmä Tapiolan, sali**

**Ajalla: 4.3. – 6.5.2026**

[Ilmoittaudu mukaan tästä linkistä.](#)

<b>Ohjaaja:</b>	Jaana Koiso-Virtanen, Fysioterapeutti
<b>Yhteyshenkilö:</b>	Jaana Koiso-Virtanen
<b>S-posti:</b>	<a href="mailto:jaana.koiso@gmail.com">jaana.koiso@gmail.com</a>
<b>Puhelin:</b>	040 510 4074
<b>Keskiviikko</b>	klo 13.00 – 14.00
<b>Kevätkausi</b>	10 kertaa x 60 min.
<b>Kausihinta jäsenille</b>	40 €
<b>Ei jäsenhinta</b>	55 €

Liikuntaryhmiin on aina ilmoittauduttava kotisivuilla [pirselka.fi/ILMARI](http://pirselka.fi/ILMARI)-  
Ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Ilmoittautuminen onnistuu puhelimella,  
tabletilla tai tietokoneella.

