

Naisten kuntosali **Uusi ryhmä!**
Kaukajärven vapaa-aika talo
Käätykatu 8,
33710 Tampere

 Pirkanmaan
Selkäyhdistys
KOTISIVU: pirselka.fi

Tervetuloa! **Uusi ryhmä!**

 **OK-opintokeskus**

Kuntosalin laitteissa ohjaajan valvonnassa ja ohjauksessa on turvallista ylläpitää ja vahvistaa lihaskuntoa. Erityisesti ikääntyviä henkilöitä suositellaan aloittamaan kuntosaliharjoitteet. Lihaksien voima ja kehon liikkuvuus auttavat tasapaino tilanteissa ja arjen askareissa.

Ryhmään otetaan 8 – 15 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä

Kaukajärven vapaa-aika talon Naisten kuntosali **Uusi ryhmä!**

Ajalla:	1.9. – 15.12.2026
Ohjaaja	Kati Rantamo, Fysioterapeutti
Yhteyshenkilö	Kati Rantamo
Tekstiviestillä	050 575 3834
S-posti:	sywash@hotmail.com
Tiistai	klo 14.00 – 15.00
Syyskausi	16 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	60 €
Ei jäsenhintaa	75 €

Liikuntaryhmiin on aina ilmoittauduttava kotisivuilla pirselka.fi / **LMARI-**Ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Ilmoittautuminen onnistuu puhelimella, tabletilla tai tietokoneella.

