

Selkäpainotteinen tule-pilates-ryhmä  
Hervannan vapaa-aikakeskus, Reimasali  
Lindforsinkatu 5  
33720 Tampere



Pirkanmaan  
Selkäyhdistys

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



**OK-opintokeskus**

Tervetuloa! [Uusi ryhmä!](#)

Tule-pilates on lempeää pilatesta, joka on edistää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä liikuntaa. Teemme turvallisia liikkeitä, jotka vahvistavat, voimistavat ja huoltavat kehoa. Tunnille voi hyvin tulla, vaikka pilates ei olisi ennestään tuttua. Selkäystävällisellä tunnilla, jossa vahvistut jaksamaan arjessa ja saat myös rentoutua!

**Ryhmään otetaan 8 – 15 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä.**

**Selkäpainotteinen tule-pilates-ryhmä** [Uusi ryhmä!](#)

**Ajalla:** **31.8. – 14.12.2026**

|                             |                                                            |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Ohjaaja</b>              | Kati Rantamo, Fysioterapeutti                              |
| <b>Yhteyshenkilö</b>        | Kati Rantamo                                               |
| <b>Tekstiviestillä</b>      | 050 575 3834                                               |
| <b>S-posti</b>              | <a href="mailto:sywash@hotmail.com">sywash@hotmail.com</a> |
| <b>Maanantai</b>            | klo 12.30 – 13.30                                          |
| <b>Syyskausi</b>            | 16 kertaa x 60 min.                                        |
| <b>Kausihinta jäsenille</b> | 50 €                                                       |
| <b>Ei jäsenhintaa</b>       | 65 €                                                       |

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

