

Selkäpainotteinen tule-pilates-ryhmä
Kauraslammen koulu, Veittijärvi
Keskivainiontie 5, 33480 Ylöjärvi



Pirkanmaan
Selkäyhdistys



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

OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Selkäpainotteinen tule-pilates-ryhmä 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 10 – 15 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä

Ajalla

1.9. – 15.12.2026

Ohjaaja

Outi Paldanius, Fysioterapeutti

Yhteyshenkilö

Outi Paldanius

S-posti

outipal@gmail.com

Puh.

050 542 8402

Tiistai

klo 20.00 – 21.00

Syyskausi

16 kertaa 60 min.

Kausihinta jäsenille

60 €

Ei jäsenhintaa

75 €

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

