

LIIKUNTARYHMAT SYYSKAUSI 2026

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin on ILMARI-ilmoittautumisjärjestelmän kautta.

Syyskauden aikataulut sekä ilmoittautumishjeet löydät kotisivuilta:

www.pirsella.fi/liikuntaryhmiin-ilmoittautuminen/



Pirkanmaan
Selkäyhdistys

pirselka.fi

Tervetuloa!

Tampere vesiliikunta

Kaleva Uintikeskus Joukahaisenkatu 7

Vesivoimistelut kerran viikossa

Kalevaan maksettava sisäänkäynti

Liikunnanohjaaja Leena Järvisalo
Ryhmä I 31.8. – 14.12.2026
Maanantai klo 18.00 – 18.45
Syyskausi 16 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 55 €
Ei jäsenhinta 70 €

Ryhmä II 31.8. – 14.12.2026
Maanantai klo 18.45 – 19.30
Syyskausi 16 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 55 €
Ei jäsenhinta 70 €

Ryhmä III 3.9. – 17.12.2026
Torstai klo 16.00 – 16.45
Syyskausi 16 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 55 €
Ei jäsenhinta 70 €

Kaleva Uintikeskus Joukahaisenkatu 7

Vesivoimistelut

Tuplaryhmät viikolla ovat 2 x 16 kertaa x 45 min.

Maanantain I ja II ryhmät
Kausihinta jäsenille 75 €
Ei jäsenhinta 90 €

Maanantai I ja Torstai ryhmät
Kausihinta jäsenille 75 €
Ei jäsenhinta 90 €

Maanantai II ja Torstai ryhmät
Kausihinta jäsenille 75 €
Ei jäsenhinta 90 €

Tampere vesiliikunta

Viola-koti Juhlatalonkatu 4

Lämmi-vesivoimistelut kerran viikossa

Liikunnanohjaaja Leena Järvisalo
Ryhmä I 31.8. – 14.12.2026
Maanantai klo 11.00 – 11.45
Syyskausi 16 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 220 €
Ei jäsenhinta 235 €

Viola-koti Juhlatalonkatu 4

Lämmi-vesivoimistelut kerran viikossa

Liikunnanohjaaja Leena Järvisalo
Ryhmä II 1.9. – 15.12.2026
Tiistai klo 16.00 – 16.45
Syyskausi 16 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 220 €
Ei jäsenhinta 235 €

Tampere ryhmäliikunta

Hervannan vapaa-aikakeskus Reimasali

Lindforsinkatu 5

Selkäpainotteinen tule-pilates-ryhmä **UUSI RYHMÄ**

Fysioterapeutti Kati Rantamo
Ryhmä 31.8. – 14.12.2026
Maanantai klo 12.30 – 13.30
Syyskausi 16 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 50 €
Ei jäsenhinta 65 €

Pispalan koulun liikuntasali Pispalanharju 47

Selkäsi hyväksi-ryhmä

Fysioterapeutti Henna Suvanen
Ryhmä 3.9. – 10.12.2026
Torstai klo 17.00 – 18.00
Syyskausi 14 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 50 €
Ei jäsenhinta 65 €

Tesoma hyvinvointikeskus Lysti-sali Tesomank.4

Sovellettua jooga-, pilates- ja faskiaharjoittelua

Fysioterapeutti Johanna Yli-Pohja
Ryhmä 31.8. – 14.12.2026
Maanantai klo 18.30 – 19.30
Syyskausi 15 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 60 €
Ei jäsenhinta 75 €

Tesoma hyvinvointikeskus Lysti-sali Tesomank.4

Asahi-ryhmä

Eri-tyyppiliikunnanohjaaja Pia Heinonen
Ryhmä 3.9. – 10.12.2026
Torstai klo 17.15 – 18.00
Syyskausi 14 kertaa x 45 min.
Kausihinta jäsenille 40 €
Ei jäsenhinta 55 €

Sammon koulu alasali Teiskontie 16

Sisäänkäynti Kaupinkadulta sisäpihan kautta

Tanssia selälle -ryhmä

Fysioterapeutti Henna Suvanen
Ryhmä 1.9. – 8.12.2026
Tiistai klo 17.00 – 18.00
Syyskausi 14 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 50 €
Ei jäsenhinta 65 €

Sammon koulu yläsali Teiskontie 16

Sisäänkäynti Kaupinkadulta sisäpihan kautta

Selkäryhmä

Fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki
Ryhmä 3.9. – 10.12.2026
Torstai klo 18.00 – 19.00
Syyskausi 14 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille 50 €
Ei jäsenhinta 65 €



Pirkanmaan
Selkäyhdistys

pirselka.fi

Tervetuloa !

Liikkuva selkä kantaa kauas !

LIIKUNTARYHMAT SYYSKAUSI 2026

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin on ILMARI-ilmoittautumisjärjestelmän kautta.
Syyskauden aikataulut sekä ilmoittautumishojeet löydät kotisivuilta:

www.pirselka.fi/liikuntaryhmiin-ilmoittautuminen/

Tervetuloa!

 Pirkanmaan
Selkäyhdistys
pirselka.fi

Tampere ryhmäliikunta

<u>Tapiola</u>	sali	Karhunkatu 71
Äijäjumppa		
Fysioterapeutti		Henna Suvanen
Ryhmä I		31.8. – 14.12.2026
Maanantai		klo 16.15 – 17.15
Syyskausi		16 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille		60 €
Ei jäsenhinta		75 €

<u>Sammon koulu</u>	alasali	Teiskontie 16
Sisäänkäynti Kaupinkadulta sisäpihan kautta		
Äijäjumppa		
Fysioterapeutti		Jaana Koiso-Virtanen
Ryhmä II		3.9. – 10.12.2026
Torstai		klo 17.00 – 18.00
Syyskausi		14 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille		50 €
Ei jäsenhinta		65 €

<u>Tapiola</u>	sali	Karhunkatu 71
Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä (60+)		
Fysioterapeutti		Annika Taulaniemi
Ryhmä I		31.8. – 14.12.2026
Maanantai		klo 15.00 – 16.00
Syyskausi		16 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille		60 €
Ei jäsenhinta		75 €

<u>Tapiola</u>	sali	Karhunkatu 71
Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä		
Fysioterapeutti		Annika Taulaniemi
Ryhmä II		3.9. – 17.12.2026
Torstai		klo 16.30 – 17.30
Syyskausi		16 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille		60 €
Ei jäsenhinta		75 €

<u>Tapiola</u>	sali	Karhunkatu 71
Vetreyttä ja vireyttä vartuneille		UUSI RYHMÄ
Fysioterapeutti		Jaana Koiso-Virtanen
Ryhmä		2.9. – 16.12.2026
Keskiviikko		klo 15.00 – 16.00
Syyskausi		16 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille		Maksuton
Ei jäsenhinta		Maksuton

<u>Ratina Stadion</u>	sali 2	Ratinan rantatie 1
Tasapaino ja kehonhuoltoryhmä		
Fysioterapeutti		Teija Lempinen
Ryhmä		2.9. – 16.12.2026
Keskiviikko		klo 17.00 – 18.00
Syyskausi		16 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille		60 €
Ei jäsenhinta		75 €

Tampere Kuntosalit

<u>Kaukajärvi Vapaa-aikatalo</u>	Kuntosali	Käätykatu 8
Naisten kuntosalit		UUSI RYHMÄ
Fysioterapeutti		Kati Rantamo
Ryhmä		1.9. – 15.12.2026
Tiistai		klo 14.00 – 15.00
Syyskausi		16 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille		60 €
Ei jäsenhinta		75 €

<u>Kaukajärvi Vapaa-aikatalo</u>	Kuntosali	Käätykatu 8
Vertaisohjaus-ryhmä		
Ohjaaja		Arvo Autio
Ryhmä		1.9. – 15.12.2026
Tiistai		klo 16.45 – 17.45
Syyskausi		16 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille		20 €
Ei jäsenhinta		35 €

<u>Ratina stadion</u>	Kuntosalit	Ratinan rantatie 1
Liikunnanohjaaja		Leena Järvisalo
Ryhmä I		31.8. – 14.12.2026
Maanantai		klo 9.00 – 10.00
Syyskausi		16 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille		60 €
Ei jäsenhinta		75 €

<u>Ratina stadion</u>	Kuntosalit	Ratinan rantatie 1
Liikunnanohjaaja		Leena Järvisalo
Ryhmä II		2.9. – 16.12.2026
Keskiviikko		klo 17.45 – 18.45
Syyskausi		16 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille		60 €
Ei jäsenhinta		75 €

<u>Ratina stadion</u>	Kuntosalit	Ratinan rantatie 1
Liikunnanohjaaja		Leena Järvisalo
Ryhmä III		4.9. – 18.12.2026
Perjantai		klo 13.30 – 14.30
Syyskausi		16 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille		60 €
Ei jäsenhinta		75 €



Tervetuloa !

Liikkuva selkä kantaa kauas !

 Pirkanmaan
Selkäyhdistys

pirselka.fi

LIIKUNTARYHMAT SYYSKAUSI 2026

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin on ILMARI-ilmoittautumisjärjestelmän kautta.
Syyskauden aikataulut sekä ilmoittautumishjeet löydät kotisivuilta:

www.pirselka.fi/liikuntaryhmiin-ilmoittautuminen/



Pirkanmaan
Selkäyhdistys

pirselka.fi

Tervetuloa!

Pirkanmaan ryhmäliikunnat

Kangasala/Tampere

Lamminrahkan koulu Pienten lasten liikuntasali

Mossin puistokatu 33

Selkäpainotteinen tule-pilates-ryhmä

Fysioterapeutti

Kati Rantamo

Ryhmä

2.9. – 16.12.2026

Keskiviikko

klo 19.15 – 20.15

Syyskausi

16 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille

60 €

Ei jäsenhinta

75 €

Lempäälä

Lempoisten koulu Juoksuradan tila Koulutie 8

Tasapaino ja kehonhallintaryhmä

Fysioterapeutti

Mari Kenttälä

Ryhmä

4.9. – 11.12.2026

Perjantai

klo 16.00 – 17.00

Syyskausi

15 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille

50 €

Ei jäsenhinta

65 €

Pirkkala

Kurikanpirtti Päiväkotii Pirttimäki 4

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

KM, Liikunnanohjaaja (AMK), AmO Saija Kinnunen

Ryhmä

1.9. – 24.11.2026

Tiistai

klo 19.00 – 20.00

Syyskausi

12 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille

50 €

Ei jäsenhinta

65 €

Toijala

Akaan Portti liikuntasali Sirkesalontie 3

Selkäystävällinen Barre-ryhmä

Fysioterapeutti

Sari Lindvall

Ryhmä

28.9. – 7.12.2026

Maanantai

klo 18.15 – 19.15

Syyskausi

11 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille

45 €

Ei jäsenhinta

60 €

Vuorentaustan yläkoulun pikkusali

Tornitie 1, Ylöjärvi

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

Fysioterapeutti

Outi Paldanius

Ryhmä

1.9. – 15.12.2026

Tiistai

klo 18.30 – 19.30

Syyskausi

16 kertaa x 60 min.

Kausihinta jäsenille

60 €

Ei jäsenhinta

75 €

Ylöjärvi

Kauraslammen koulu, Veittijärvi Keskivainiontie 5

Selkäpainotteinen tule-pilates-ryhmä

Fysioterapeutti

Outi Paldanius

Ryhmä

1.9. – 15.12.2026

Tiistai

klo 20.00 – 21.00

Syyskausi

16 kertaa 60 min.

Kausihinta jäsenille

60 €

Ei jäsenhinta

75 €

Pirkanmaa vesiliikunnat

Kangasala

Kangasalan Uimahalli Kuohu Kirkkojärventie 4

Lämmivesivoimistelu

Kangasalan uimahalliin maksettava sisäänpääsy

Fysioterapeutti

Henna Suvanen

Ryhmä

2.9. – 16.12.2026

Keskiviikko

klo 18.00 – 18.45

Syyskausi

15 kertaa x 45 min.

Kausihinta jäsenille

100 €

Ei jäsenhinta

115 €

Nokia

Nokian Uimahalli

Välikatu 24

Lämmivesivoimistelu

Nokian uimahalliin maksettava sisäänpääsy

Erityisliikunnanohjaaja

Pia Heinonen

Ryhmä

1.9. – 15.12.2026

Tiistai

klo 17.00 – 17.45

Syyskausi

15 kertaa x 45 min.

Kausihinta jäsenille

100 €

Ei jäsenhinta

115 €

Ylöjärvi

Ylöjärven Uimahalli

Koulutie 6

Vesivoimistelu

Ylöjärven uimahalliin maksettava sisäänpääsy

Liikunnanohjaaja

Leena Järvisalo

Ryhmä

2.9. – 16.12.2026

Keskiviikko

klo 16.15 – 17.00

Syyskausi

15 kertaa x 45 min.

Kausihinta jäsenille

100 €

Ei jäsenhinta

115 €

Tervetuloa !

Liikkuva selkä kantaa kauas !



Pirkanmaan
Selkäyhdistys

pirselka.fi

