

Tasapaino ja kehonhuoltoryhmä
Ratina, Liikuntasali 2
Ratinan rantatie 1
33100 Tampere



KOTISIVU: pirselka.fi



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Tasapaino- ja kehonhuoltoryhmän tunnilla parannat liikkumisvarmuutta sekä tasapainon ja kehon hallintaa monipuolisella harjoittelulla. Harjoitteet ovat kevyitä ja koko kehon hallintaa kehittäviä. Kehonhuollon avulla voit palautua rasituksesta ja keskittyä erityisesti aktiivisiin liikkuvuutta sekä selän ja niska-hartiaseudun hyvinvointia edistäviin harjoituksiin.

Ryhmään otetaan 8 – 15 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tasapaino ja kehonhuoltoryhmä

Ajalla: 2.9. – 16.12.2026

Ohjaaja

Yhteyshenkilö

Tekstiviestillä

S-posti:

Keskiviikko

Syyskausi

Kausihinta jäsenille

Ei jäsenhintaa

Teija Lempinen, Fysioterapeutti

Teija Lempinen

040 703 0062

teijaiiris.lempinen@gmail.com

klo 17.00 – 18.00

16 kertaa x 60 min.

60 €

75 €

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

