

Selkäryhmä
Sammon koulu, yläsali
Teiskontie 16
33540 Tampere



KOTISIVU: pirselka.fi



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Selkäryhmä sopii sekä miehille että naisille. Jokainen tunti tukee selän hyvinvointia sekä sisältää monipuolisia ja vaihtelevia terveystunteja (lihaskunto, liikkuvuus, tasapaino ja liikehallinta jne.) edistäviä harjoitteita. Liikkeet räätälöidään ryhmäläisten yksilöllisten tarpeiden mukaan ja niistä annetaan kaikille sopivat vaihtoehdot. Mukaan tarvitaan oma luistamaton jumppa-alusta (harjoitteet pystyasennossa tehdään myös alustan päällä). Suositus on liikkua sukkasillaan.

Ryhmään otetaan 8 – 15 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä!

Sisäänkäynti: Kaupinkadulta sisäpihan kautta.

Ilmainen parkkipaikka on koulua vastapäätä Kaupinkadun puolella. Saliin kuljetaan sisääntuloaulan portaita puoli kerrosta ylöspäin, ovesta lukee "Juhlasali". Pukuhuone on salin alapuolella; ulkovaatteet voi tuoda myös saliin.

Selkäryhmä

Ajalla: 3.9. – 10.12.2026

Ohjaaja	Sanna-Mari Saarimäki, Fysioterapeutti
Yhteyshenkilö	Pirjo Kukkamäki
Puh.	040 822 2881
S-posti	pirjo.kukkis@gmail.com
Torstai	klo 18.00 – 19.00
Syyskausi	14 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	50 €
Ei jäsenhintaa	65 €

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

