

Selkäsi hyväksi-ryhmä
Pispalan koulun liikuntasali
Pispalanharju 47
33250 Tampere



KOTISIVU: pirselka.fi



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Selkäsi hyväksi -ryhmä sopivat miehille ja naisille, sekä ensikertalaisille että konkareille. Tunnilla keskitytään niska-hartiaseudun ja selän hyvinvointia tukeviin harjoituksiin. Tunti sisältää lihaskunto-, liikkuvuus-, venyttely- ja rentoutusharjoituksia matolla ja seisten tehtynä. Ryhmässä jokainen voi jumpata oman kuntonsa mukaan.

Ryhmään otetaan 8 – 12 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä.

Selkäsi hyväksi-ryhmä

Ajalla: 3.9. – 10.12.2026

Ohjaaja:	Henna Suvanen, Fysioterapeutti
Yhteyshenkilö:	Henna Suvanen
Puh:	044 345 4569
S-posti:	suvanen@mehilainen.fi
Torstai	klo 17.00 – 18.00
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.

