

Tanssia selälle-ryhmä
Sammon koulu, alasali
Teiskontie 16
33540 Tampere



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



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Tanssia selälle-ryhmä on tehokas ja monipuolinen liikuntalaji. Tule mukaan uuteen selkäystävälliseen tanssilliseen jumppaamme. Anna sävelten soida selässäsi ja rytmin rentouttaa rankaasi, kun mukailemme yhdessä erilaisia tanssilajeja ja opettelemme askeleita. Tunti menee yhdessä hujauksessa hikoillen hyvän humpun huumassa.

Ryhmään otetaan 8 – 15 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä!

Sisäänkäynti: Kaupinkadulta sisäpihan kautta. Ilmainen parkkipaikka on koulua vastapäätä Kaupinkadun puolella. Saliin kuljetaan sisääntuloaulan portaita puoli kerrosta alas. Pukuhuone on salin vieressä.

Tanssia selälle-ryhmä

Ajalla: 1.9. – 8.12.2026

Ohjaaja	Henna Suvanen, Fysioterapeutti
Yhteyshenkilö	Henna Suvanen
Puh	044 345 4569
S-posti	suvanen@mehilainen.fi
Tiistai	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.

