

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä  
Vuorentaustan yläkoulun pikkusali  
Tornitie 1, 33470 Ylöjärvi



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



**OK-opintokeskus**

**Tervetuloa!**

Selkäystävällisessä joogapilateskessa yhdistyvät joogasta ja pilateksestä parhaat tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä tukevat osiot: pilateksestä etenkin keskivartalon harjoittaminen, tarkkuus ja kontrolli, joogasta liikkuvuus-, tasapaino- ja alaraajojen voimaa lisäävät harjoitukset. Joogapilates-ryhmä sopii miehille ja naisille, myös helpottamaan arkea!

**Ryhmään otetaan 8 - 12 osallistujaa, ilmoittautumisjärjestyksessä!**

### **Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä**

**Ajalla**

**1.9. – 15.12.2026**

**Ohjaaja**

Outi Paldanius, Fysioterapeutti

**Yhteyshenkilö**

Outi Paldanius

**S-posti**

[outipal@gmail.com](mailto:outipal@gmail.com)

**Puh.**

050 542 8402

**Tiistai**

klo 18.30 – 19.30

**Syyskausi**

16 kertaa x 60 min.

**Kausihinta jäsenille**

60 €

**Ei jäsenhintaa**

**75 €**

Liikuntaryhmiin on aina ilmoittauduttava kotisivuilla [pirselka.fi](http://pirselka.fi) / **ILMARI-**Ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Ilmoittautuminen onnistuu puhelimella, tabletilla tai tietokoneella.

