

Yhteyshenkilöt liikuntaryhmiin SYYSKAUSI 2026

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin on ILMARI-ilmoittautumisjärjestelmän kautta.

Syyskauden aikataulut sekä ilmoittautumishjeet löydät kotisivuilta:

pirselka.fi/liikuntaryhmat/

Tervetuloa!



Pirkanmaan
Selkäyhdistys

pirselka.fi

Tampere Vesivoimistelut

Kalevan uintikeskus

Ryhmä I ja Ryhmä II

Riitta Virenius 040 836 4603

riittahannele.virenius@gmail.com

Ryhmä III Arvo Autio 040 593 1146

arvo.autio@gmail.com

Tampere Lämminvesivoimistelut

Viola-koti

Ryhmä I ja Ryhmä II

Leena Järvisalo 050 345 1319

lennujarvisalo@gmail.com

Tampere Ryhmäliikunnat

Hervannan vapaa-aikakeskus Reimasali

Selkäpainotteinen tule-pilates-ryhmä

Kati Rantamo tekstiviestillä 050 575 3834

sywash@hotmail.com

Pispalan koulu liikuntasali

Selkäsi hyväksi-ryhmä

Henna Suvanen 044 345 4569

henna.suvanen@mehilainen.fi

Tesoman hyvinvointikeskus, Lysti-sali

Selkäryhmä - sovellettua jooga-, pilates- ja

faskiaharjoittelua

Johanna Yli-Pohja 040 516 0361

johannaylipohja@gmail.com

Tesoman hyvinvointikeskus, Lysti-sali

Asahi-ryhmä

Pia Heinonen, tekstiviestillä 050 351 8280

pia.t.heinonen@gmail.com

Sammon koulu, alasali

Tanssia Selälle-ryhmä

Henna Suvanen 044 345 4569

henna.suvanen@mehilainen.fi

Sammon koulu, yläsali

Selkäryhmä

Pirjo Kukkamäki 040 822 2881

pirjo.kukkis@gmail.com

Tapiola sali

Äijäjumppa

Arvo Autio 040 593 1146

arvo.autio@gmail.com

Sammon koulu, alasali

Äijäjumppa

Jaana Koiso-Virtanen 040 510 4074

jaana.koiso@gmail.com

Pispalan koulu, liikuntasali

Tapiola sali

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmät I ja II

Leena Meronen 050 384 8432

leena.meronen@gmail.com

Tapiola sali

Vetreyttä ja vireyttä varttuneille

Jaana Koiso-Virtanen 040 510 4074

jaana.koiso@gmail.com

Ratinan stadion sali 2

Tasapaino ja keuhonhallintaryhmä

Teija Lempinen

tekstiviestillä 040 703 0062

teijaiiris.lempinen@gmail.com

Tampere Kuntosalit

Kaukajärven kuntosali vapaa-aikatalo

Naisten kuntosali

Kati Rantamo tekstiviestillä 050 575 3834

sywash@hotmail.com

Kaukajärven kuntosali vapaa-aikatalo

Kuntosali Vertaisohjausryhmä

Arvo Autio 040 593 1146

arvo.autio@gmail.com

Ratinan stadion

Ryhmä I ja Ryhmä II sekä Ryhmä III

Leena Järvisalo 050 345 1319

lennujarvisalo@gmail.com

Pirkanmaa Ryhmäliikunnat

Kangasala

Lamminrahkan koulu Pienten lasten liikuntasali

Selkäpainotteinen tule-pilates-ryhmä

Kati Rantamo tekstiviestillä 050 575 3834

sywash@hotmail.com

Lempäälä

Lempoisten koulu

Tasapaino ja keuhonhallintaryhmä

Mari Kenttälä, 044 269 4529

themari79@hotmail.com

Pirkkala

Kurikanpirtti Päiväkot

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

Saija Kinnunen, 040 725 6422

kinnunen.saija@suomi24.fi

Toijala

Akaan Portti liikuntasali

Selkäystävällinen Barre-ryhmä

Sari Lindvall, 050 401 4266

sari.r.lindvall@gmail.com

Vuorentausta

Vuorentaustan yläkoulun pikkusali

Selkäystävällinen Joogapilates-ryhmä

Outi Paldanius 050 542 8402

outipal@gmail.com

Ylöjärvi

Kauraslammen koulu

Selkäpainotteinen tule-pilates-ryhmä

Outi Paldanius 050 542 8402

outipal@gmail.com

Pirkanmaa Lämminvesivoimistelut

Kangasalan Uimahalli Kuohu

Henna Suvanen 044 345 4569

henna.suvanen@mehilainen.fi

Nokian Uimahalli

Piia Heinonen, tekstiviestillä 050 351 8280

pia.t.heinonen@gmail.com

Pirkanmaa Vesivoimistelu

Ylöjärven Uimahalli

Leena Järvisalo 050 345 1319

lennujarvisalo@gmail.com

