



## 7Omatila Terapiapalvelut

**10 % alennus ryhmäliikunnasta OAJ Kuopion jäsenkortilla**

Kertamaksu 9€ (norm. 10€)

10 x sarjalippu 90€ (100€)

Jooga (75 min) 15€ (17€)

Ei avaus- tai laskutuskuluja

---

---

**Ryhmäliikunta** Kuopion Reippaan Voimistelijoiden salilla, Kauppakatu 40 – 42

*Lauantai* 16:00-17:00 STEP/BODY Vaihteleva tanssillinen teematunti (Eeva, Hanna)

*Sunnuntai* 13:30-14:30 STEP/BODY Lihaskuntopainotteisena (Eeva, Hanna, Pia, Aura)

15:00-16:00 PRIVA Pakara – reisi – itsepuolustus – vatsa-aktivaatio musiikin tahtiin (Eeva)

*Ohjaajat* Eeva Toivala, Pia Helkiö, Hanna Hoikka, Aura Meisalmi

**Jooga** Koljonnimenkatu 34 A 7

*Sunnuntai* 18:30-19:45 Yin- jooga

*Ohjaajat* Eeva Toivala, Aura Meisalmi

*Maksutavat* ePassi Smartum MobilePay Käteinen

Liikunta- ja joogaohjausta myös tilauksesta esim. työhyvinvointitapahtumiin. Kysy tarjous!

Koljonneimenkadulla myös fysioterapeutin palvelut:

Tuki- ja liikuntaelimet Purenta ja hengitys Akupunktio Lantionpohja

*Lisätiedot:*

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

044 9788885

@7omatila

Fysioterapia: Kirsti Karjalainen

050 5965120

fpkarjalainen@gmail.com

---