

# Method Putkisto

## TAMPEREEN PILATES STUDIO



Kevät  
2018

*Tiedolla, taidolla, ei raivolla!*

### STARTTIPAKETTI 145,- 1 x YKSITYISTUNTI, 5 x VIIKKOTUNTI

Yksityistunnilla saat kohdennetun ohjauksen keuhonhallintasi kehittämiskohtiin. Tämän jälkeen käyt valitsemillasi viidellä (5) viikkoharjoitettunnilla.

Tutustut metodeihin ja päätät, onko laji sellainen, jolla haluat parantaa kuntoasi ja vaalia terveyttäsi. Satsaus itseesi kantaa hedelmää vielä vuosienkin jälkeen!

#### Starttipaketin ostaminen

Tilaa itsellesi yksityistunti. Ohjaaja auttaa sinua metodin valinnassa. Hankit perustaidot ja voit tämän jälkeen jatkaa viikkotunneilla. Ole yhteydessä ja tervetuloa mukaan!

puh: 010-835 6500, [info@vilmankammen.fi](mailto:info@vilmankammen.fi),  
[methodputkistotampere.fi](http://methodputkistotampere.fi).



© Method Putkisto, photo: Kai Salranen

#### TERVETULOA!

*Ihmeitä ei ole – niitä tehdään!  
Meillä jo 17 vuoden ajan!*

Armi Lundàn

**Method Putkisto** Vapautta kehosi lihaskireyksistä ja paranna ryhtiäsi. Oppi omasta kehosta!

**MP Pilates** Vahvista syviä vatsalihaksiasi ja keski-vartaloa tehokkaasti ja pidä selkäsi terveenä.

**MP Kasvokoulu** Poista jännitykset hartiaseudun- ja niskan alueen jännitykset. Kun pääsi linjautuu oikein, ryhtisi paranee.

#### **Spiral Stabilization of the spine =SPS-metodi**

Erinäiset selkäongelmat ja niiden ennaltaehkäisy.

Esim. välilevytyrä, skolioosi, selkäreikkauksen jälkeen.

#### **MP 30 päivän Teho-ohjelma tiistaisin, 155€**

30 päivän teho-ohjelma on vaativa, mutta sitäkin palkitsevampi! Se lupaa sinulle kauniimman, terveemmän ja ryhdikkäämmän vartalon jo neljässä viikossa

osa1. 9.1. klo 18.30-20.30, osa 2. 16.1. klo 18.30-20.30, osa 3. 13.2 klo 18.30-19.30

#### **MP anti-ageing Kasvokoulu. La tai ti, 4 h, 80€**

Nosta ryhtisi ja kasvosi uuteen kukoistuksen. Keskitymme niskahartiaseudun jännityksien vapauttamiseen ja palautamme kasvojen ilmeikkyyden.

ti Osa1. 23.1. ja osa 2. 30.1.

klo 18.30-20.30

La 20.1. tai la 17.2. klo 10-14

#### **Method Putkisto Detox-kevytohjelma, 2x2h, 80€,**

18.30-20.30 . Osa 1. ti 6.3. ja Osa 2. ti 13.3.

Kevytohjelma on todellinen "pika lift". Se tehostaa aineenvaihduntaa, kiinteyttää (lihastonus), vähentää selluuliittia, vauhdittaa lymfakiertoa: poistaa nesteitä ja vähentää tulehduksia, poistaa väsymystä ja uupumusta, virkistää ja rauhoittaa, kirkastaa ihonväriä.

#### **Method Putkisto parhaat la 17.3. klo 10-14, 80€**

Samalla kerralla Method Putkisto-menetelmät ja niiden ydinopit käyttöösi selkeästi ja käytännönläheisesti.

*Tervetuloa voimaan paremmin!*

# Kevät 8.1.-31.5.2018

Maanantai	
17.00 – 17.45	Spiral stabilization of the spine,SPS
18.00 -19.00	MP Pilates
18.00–19.30	Yhdistä: 1h MP Pilates ja 30 min Method Putkisto -syvävenyttely,
19.30–20.45	Method Putkisto -syvävenyttely 75min
Tiistai	
11.00-12.00	MP Pilates, varaa koko kausi edulliseen päivähintaan 1
17.15-18.15	MP Pilates
18.30->	Erityiskursseja kts erillinen sivu
Keskiviikko.	
17.00–17.45	MP Pilates 45 min
17.00 – 18.30	Yhdistä: 45 min MP Pilates ja 45 min Method Putkisto -syvävenyttely
17.45- 18.30	Method Putkisto - syvävenyttely, 45 min
17.45 –19.15	Yhdistä: Method Putkisto - syvävenyttely 45 min ja MP kasvokoulu 45 min,
18.30 –19.15	MP Kasvokoulu 45 min
Torstai	
17.00 –18.00	UUSI SELKÄKOULU, kevätkausi 11.-26.4. Hinta kevätkaudelle 345€
18.15 -19.30	Method Putkisto -syvävenyttely, 75 min
18.15 -20.00	105min yhd. 75 min Method Putkisto -syvävenyttely ja 30 min MP Pilates 1
Perjantai	

## Tilausryhmille

Teemme ryhmille teemakursseja ja demotunteja sekä Tyky – ja Tyhy-päivä kokonaisuuksia. Kysy tarjousta.! Meille käy liikuntasetelit ja e-passit.

## nettivaraukset: varauspiste.fi

Halutessasi, voit maksaa kokokauden maksun 2 erässä!	Koko-kausi 1x/vko	varauspisteillä maksu/kerta
45 min	285,00 €	17,00 €
60 min	305,00 €	19,00 €
75 min	399,00 €	24,00 €
90 min	455,00 €	27,00 €
105 min	475,00 €	29,00 €
MP Pilates ti klo 11 -12 edullinen päivätuntihinta	280,00 €	19,00 €
MP Kasvokoulu 45 min	285,00 €	17,00 €
VIP, voit käydä viikkotunneilla niin paljon kuin haluat (ei erikoiskurssit)	610,00 €	610,00 €
Good Bye, back pain pain-ohjelma	475,00 €	475,00 €
Uusi Selkäkoulu Yksityisohjaus	345,00 € 70,00 €	345,00 €

Jos maksat yksittäistä tuntia kassalla, lisätään tuntihintoihin 3€!

## BACK PAIN, GOOD BYE!

## HYVÄSTI SELKÄKIPU!

## Sinulle yksilöllisesti räätälöity ohjelma!

Ohjelma kestää 8 viikkoa sisältäen:

4 kpl Yksityistunteja

2 kpl Spinal Mouse- 3D mittausta tulosteineen

1 kpl Kotiharjoite-ohjelma ja liikkeiden ohjaus

10 kpl Harjoitetunteja Studiollamme

Hinta: 475€

Yksilökohtainen aikataulutus.

## Uutena SELKÄKOULU ryhmälle

torstaisin 11.1.- 26.4.2018, hinta 345€

### Alussa ja lopussa

3D Spinal Mouse – mittaus, mikä kertoo selkärankasi rakenteesta ja liikkuvuudesta lähes röntgen -kuvan tarkkuudella. Voidaan todentaa kehitys.

### Ryhmätunnit:

6 kpl Method putkisto-syvävenyttely tunteja

6 kpl MP pilates- tunteja

3 kpl Spiral stabilization of the spine- tunteja

[http://methodputkistotampere.fi/uploads/Selk\\_koulu\\_mp\\_pohjalla\\_pdf.pdf](http://methodputkistotampere.fi/uploads/Selk_koulu_mp_pohjalla_pdf.pdf)



**Tampereen  
Pilates studio**  
Pirkankatu 1B,  
7 krs

33230 Tampere

Puhelin: 010 6500

info@vilmankammen.fi