



Method Putkisto

TAMPEREEN METHODPUTKISTO PILATES
STUDION 15V JUHLAVUOSI



Syksy
2015

STARTTIPAKETTI 135,-
1 x YKSITYISTUNTI, 5 x VIIKKOTUNTI

Yksityistunnilla saat kohdennetun ohjauksen kehonhallintasi kehittämiskohtiin. Tämän jälkeen käyt valitsemillasi viidellä viikkoharjoitetunnilla.

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 kaikilla viikkotunneilla. Kysy myös terveystestipaketistamme.

puh: 010-835 6500, info@vilmankammen.fi
methodputkistotampere.fi



TERVETULOA!
Ihmeitä ei ole – niitä tehdään!
Armi Lundàn studionjohtaja

Mitä on Method Putkisto?

Syvävenytys ja kehonhallinta menetelmä. Vapauttaa kehon lihaskireyksistä ja parantaa ryhtiä, kun luut ja nivelet asettuvat oikeisiin asentoihin. Oppi omasta kehostasi! Sopii erityisesti istumatyöläisille.

Mitä on MP Pilates?

Huippuunsa hiottu kehonhallintatekniikka, joka vahvistaa syviä vatsalihaksia ja keskivartaloa tehokkaasti. Kohentaa ja ylläpitää ryhtiä sekä pitää selän terveenä.

Mitä on MP kasvokoulu?

Kun pää on oikeassa linjassa, kasvot rentoutuvat ja koko keho on vapaa. Keskitytään niska-hartiaseudun ja kasvojen alueen kireyksiä poistamiseen. Harjoitteiden avulla tuodaan esiin kasvojen luonnollinen kauneus ja terveys. Opittuasi harjoitteet, voit tehdä niitä päivittäin.

Tilausryhmät

Toteutamme työpaikkakäyntejä ja hyvinvoinnin kokonaisuuksia. Motivoinnin lisäämiseksi hyvinvointikokonaisuutemme antaa mahdollisuuden muutokselle. Haluamme olla Sinulle kannustava kumppani. Kts lisää www.Vilmankammen.fi

Syksy 10.8. - 17.12.15

Maanantai	
16.45 – 17.45	MP Pilates
18.00–19.30	Metodien yhdistelmä, 1h MP Pilates ja 30 min Method Putkisto
19.30–20.45	Method Putkisto syvävenyttely
Tiistai	
17.15–18.15	MP Pilates
Keskiviikko	
17.00–17.45	MP Pilates 45 min
17.00 –18.30	Metodien yhdistelmä, 45 min MP Pilates ja 45 min Method Putkisto syvävenyttely
17.45 –19.15	Method Putkisto 45 min ja MP kasvokoulu 45 min
18.30 –19.15	MP Kasvokoulu 45 min
Torstai	
7.30 - 8.30	MP Pilates
17.00 –18.00	MP Pilates
18.15 -19.30	Method Putkisto
18.15 -20.00	Pitkä metodien yhdistelmä; MP Pilates 30min ja 75 min Method Putkisto
Perjantai	
Lauantai	
Teemme myös tilausryhmille teemakursseja ja demotunteja. Meille käy liikuntasetelit. Kysy tarjousta.	

www.methodputkisto.fi

Tuntien/kurssien hinnat

Kesto	Hinta	Varauspiste.
45 min	18 €	16€
60 min	22 €	18 €
75 min	26 €	23 €
90 min	29 €	26 €
105 min	32 €	28 €
Starttipaketti	135 €	135 €
30pv teho-ohjelma	150 €	145 €
Sauvakävelykurssi 2h	45 €	40 €
MP Kasvokoulu 45 min	18,00 €	16 €
VIP kortti syksy		560 €
Good Bye, back pain-ohjelma		475 €



Method Putkisto 30 pv Teho-ohjelma

Ti 22.9 18.15 – 21.15 aloitus ryhmä 1.
La 26.9. 10.00 – 13.00 aloitus ryhmä 2.
Ti 6.10. 18.15 – 19.15 kertaustunti
Vapaavalintaiset ryhmätunnit 2 kpl
Ti 27.10 klo 18.15 – 19.15 kurssin päätös.

Haasta itsesi voimaan paremmin.

30 päivän teho-ohjelma vapautta kehon kireyksiä ja saa sinut voimaan paremmin. Sisältää hyvät koti-ohjeet kuvineen.

Moden Nordic Walking 2h

Tiistai klo 18.00 – 20.00
25.8 tai 8.9

Liikunnan iloa! Opi uusi tehokas sauvakävelytekniikka, jolla saavut jopa juoksua suuremman energiankulutuksen.

BACK PAIN, GOOD BYE! HYVÄSTI SELKÄKIPU!

Ohjelma kestää 8 viikkoa sisältäen:
4 kpl Yksityistunteja
2 kpl Spinal Mouse- mittausta tulosteineen
1 kpl Kotiharjoite-ohjelma ja liikkeiden ohjaus
10 kpl Harjoitetunteja Method Putkisto Pilates Studiolla

Me sitoudumme, jos sinäkin sitoudut!

Tampereen Method Putkisto Pilates studio

Pirkankatu 1B, 7 krs

33230 Tampere

Puhelin: 010 835 6500

E-mail: info@vilmankammen.fi