

30 päivän teho-ohjelma

Osa 1. ti. 9.1. klo 18.30 – 20.30

Osa 2. ti. 16.1. klo 18.30 – 20.30

Osa 3. ti. 13.2. klo 18.30 – 19.30

Hinta: 155€

Hintaan sisältyy ohjaukset osa 1-3, kirjalliset kotiharjoitusohjeet ja 4 kpl vapaavalintaista viikkotuntia Studiolla.

30 päivän teho-ohjelma on vaativa, mutta sitäkin palkitsevampi! Se lupaa sinulle kauniimman, terveemmän ja ryhdikkäämmän vartalon jo neljässä viikossa. Harjoitteet vapauttavat kehosi sen neutraaliasentoon. Opettaa sinut tuntemaan ja hallitsemaan oman kehosi uudella tavalla. Kehosi liikkuvuus lisääntyy, hengitystekniikkasi paranee ja ryhtisi kohenee.

Ohjelmalla avataan kireydet kehosta, jolloin kivut vähenevät ja aineenvaihdunta tehostuu.

Kaikille vartalotyypeille ja kaiken ikäisille sopiva ohjelma.

Aiemmin päättyneen kurssin huomioita:

- unenlaatu parantunut
- virkeämpi olotila
- ryhti parantunut ja pää kelluu selkärangan päällä
- lantion asento muuttunut
- hiihtäminen ja kävely sujuvat kuin lentäen
- venytyksistä tullut laajempia ja syvempiä
- on löytänyt sokeita pisteitä ja oppinut tunnistamaan oman kehon tarpeita
- saappaat menevät helpommin jalkaan Hymiö

Tämä kaikki intensiivisellä Method Putkisto -syvävenyttelyllä. Inspiroivaa!



MP anti-ageing kasvokoulu

Viikonloppukurssit lauantaisin, 4h, 80€

Kurssi 1) 20.1. klo 10-14

Kurssi 2) 17.2. klo 10-14

Viikolla tiistai-iltaisin, 2x 2h, 80€

Kurssi 3. osa 1) 23.1. ja osa 2) 30.1. klo 18.30-20.30



MP kasvokoulussa jokaisen omat, persoonalliset piirteet pääsevät oikeuksiinsa. Harjoitteilla vaikutamme kaksoisleukaan, turvotukseen, ihon väriin. Asettamalla pää oikeaan linjaan vapaudumme hartiakivuista ja purentalihasten kireydestä. **Harjoitteet ovat syvästi rentouttavia. Ne lisäävät energisyyttä, virkistävät ja tasapainottavat koko kehoa.**

"Olin viime lauantaina kasvokoulun teemakurssilla. Neljässä tunnissa ehti kerrankin rauhassa paneutua tärkeään asiaan. En ollut odottanut niin kokonaisvaltaista ja tasapainoista kokonaisuutta! Suurin oivallus oli ryhdin tärkeä vaikutus kasvoihin! Hyvien, monipuolisten venytysten ja harjoitusten ansiosta hartiani asettuivat itsestään oikealle paikalle! Olin hämmästynyt! Ero oli aivan selvä. Samalla kasvoni näyttivät virkistyneiltä kasvoharjoitteiden ansiosta. Sain paljon tietoa, ja nyt tiedän, miten kannattaa itse harjoitella, jotta kurssin jälkeinen ihanan energinen ja ryhdikäs olotila säilyisi. Suosittelen lämpimästi!" Raija

Method Putkisto Detox - kevytohjelma

- **kiinteytykseen, nesteiden poistoon ja virkistymiseen**

"Kevyt on tehokkaampaa, kuin voimalla tehty." *Marja Putkisto*

Osa 1) ti. 6.3. klo 18.30- 20.30

Osa 2) ti. 13.3. klo 18.30-20.30

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

Koe, kuinka keho voi paremmin – hetkessä!

"Jalat tykkäsivät hyvää viikonlopun kevytohjelmasta. Turvotus väheni ja rappujen kävely sujuu paremmin. En tiedä, onko turvotus painanut nilkkoja vinoon, mutta ihan kuin askel menisi helpommin suoraan."



Method Putkisto Parhaat la. 17.3 klo 10-14, 80€

Kerralla Method Putkisto -menetelmät ja niiden ydinopit käyttöösi selkeästi ja käytännönläheisesti.

Method Putkisto metodien avulla hallitset kehoa paremmin ja selviydyt paremmin keholle tulevista haasteista. Method Putkiston avulla voimme poistaa kehon kireyksiä ja vapauttaa kehon luonnollinen liike.

MP Pilates vahvistaa tukilihasten toimintaa ja opettaa lihasten oikeaa kytkeytymisjärjestystä. Vahva keskivartalontuki auttaa säilyttämään selän optimaalisen toiminnan.

Päätetyö aiheuttaa usein hartioiden jäykistymistä, hiirikäden sekä pään työntymisen liiaksi eteen. MP Kasvokoulu auttaa pään oikeaan asentoon ja vapauttaa kireyksiä kasvojen alueella.

Kurssit ovat pienryhmiä (alle 12 hlö), joten varaa paikkasi ajoissa. Erityiskursseille voi tulla ilman aiempaa kokemusta. Jokainen kurssi on oma kokonaisuus. Meille käy myös liikuntasetelit ja sähköiset liikuntapassit.

Ilmoittautumiset kursseille:

info@vilmankammen.fi , puh 010-8356500, verkkokaupassa varauspiste.fi

Olet tervetullut mukaan sellaisena kuin olet!

Ystävällisesti

Armi Lundan

Vilmankämmen/Tampereen Pilates Studio, Pirkankatu 1 B, 7krs, 33230 Tampere

www.vilmankammen.fi

010-8356500

