

## Kaikki lajit tutuiksi!

*Menetelmien avulla saat terveemmän ja toimivamman kehon.*

Tarjoamme ryhmällemme tutustumista Method Putkisto metodeihin ja ohjeistusta kehon kireyksien helpottamiseen sekä heikkouksien vahvistamiseen.

Tartu tilaisuuteen ja varaa tutustumistunti 010 835 6500 vielä tänään.



*Istuminen on haaste kehon terveydelle. Mitä avuksi?*

### Method Putkisto syvävenyttely

Method Putkisto metodin avulla hallitset kehoa paremmin ja selviydyt paremmin keholle tulevista haasteista. Istuessa lonkankoukistajat kiristyvät ja aiheuttavat selkäsärkyjä, selkä jäykistyy ja selän toiminnallisuus kärsii. Method Putkiston avulla poistamme kehon kireyksiä ja vapautamme kehon luonnollisen liikkeen, tuemme liikkeen aina kehon syvien lihasten avulla.

### Method Putkisto Pilates

MP Pilates tekniikalla vahvistetaan tukilihasten toimintaa ja opetellaan lihasten oikeaa kytkeytymisjärjestystä. Vahva keskivartalontuki auttaa säilyttämään selän optimaalisen toiminnan.

*Päätetyö aiheuttaa hartioiden jäykistymisen, hiirikäsi ja pää työntyvät liiaksi eteen minkä vuoksi ryhti romahtaa.*

### Method Putkisto Kasvokoulu

MP Kasvokoulu auttaa pään oikeaan asentoon ja vapauttaa kireyksiä niska-hartia sekä kasvojen alueella. Tiesitkö, että pään asennon kautta on helpompi muuttaa ryhtiä kuin keskivartalon kautta.

*Tarjous Tampereen Method Putkisto Pilates Studiolla*

HINTA 250 €/1,5h ryhmänkoko 10 - 15 henkilöä