



Method Putkisto Menetelmien avulla saat terveemmän ja toimivamman kehon.

ALOITA STARTTIPAKETILLA

Starttipaketti sisältää yksilötunnin ja viisi harjoitetuntia (harjoitetunnit tulee käydä kahden kuukauden sisällä aloittamisesta). Hinta 135€

Yksilöohjauksessa käydään läpi metodien peruseriaatteet, kehosi haasteet ja henkilökohtaiset tavoitteet. Ohjaaja avustaa sinua metodien ja tuntien valinnassa.

Harjoitetuntien ryhmäkoot ovat pieniä, näin ohjaaja vaikuttaa tekemisen laatuun. Toivomme sitoutunutta asiakaskuntaa, sillä vain säännöllinen harjoittelu vapauttaa kehon luonnollisen liikkeen.

Varusteet

Vaatetuksena tunneilla on joustavat vaatteet ja sukat. Meiltä löytyy kaikki muu, mitä tunneilla tarvitaan.

Maksu

Saat laskun sähköpostiisi varattuasi yksilötunnin. Mikäli käytät maksamiseen liikuntaseteleitä, kerro siitä tilausta tehdessäsi.

Tervetuloa, olemme Sinulle kannustava kumppani!

Puh. 010-835 6500 info@vilmankammen.fi, Pirkankatu 1B, 33230