

# Method Putkisto

## TAMPEREEN PILATES STUDIO



**Kevät 7.1 – 31.5.2019**



### **STARTTIPAKETTI 145€** 1 x YKSITYISTUNTI, 5 x VIIKKOTUNTI

#### **Anna muutoksen tapahtua!**

Yksityistunnilla saat kohdennetun ohjauksen kehonhallintasi kehittämiskohtiin. Tämän jälkeen käyt valitsemillasi viidellä (5) 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 viikkotunneilla.

Ole yhteydessä ja tervetuloa mukaan!  
puh: 010-835 6500,  
info@vilmankammen.fi,  
methodputkistotampere.fi

### **TEEMAKURSSIMME TORSTAIN** **KLO 16.30-18.00**

Kurssit ei vaadi aiempaa kokemusta metodeista

#### **Hallitse lantiosi- ja vain nauru karkaa! 65€** **17.1 ja 24.1 yht. 3h**

Lantio on kehomme keskus. Rentoutamme kireitä lihaksia ja vahvistamme heikkoja lihaksia.

#### **"Elämän kestävää ryhtiä"** **30 päivän Teho-ohjelma 155€** **31.1, 7.2 ja 28.2. yht. 4,5h** **+ studion tunnit 5kpl**

Teho-ohjelma on vaativa, mutta sitäkin palkitsevampi! Se lupaa sinulle kauniimman, terveemmän ja ryhdikkäämmän vartalon jo neljässä viikossa. Sisältää 4,5h kurssiohjausta pienryhmässä, kotiohjeet ja 5 studion viikkotuntia.

#### **Method Putkisto Detox-kevytohjelma 65€** **7.3. ja 14.3 yht. 3h.**

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.

#### **SPS-metodi, spiraalistabilaatio, selkäsi voi hyvin! 21.3 ja 28.3. 3h 65€**

Spiraalistabilaation avulla vahvistetaan syvien vatsalihasten toimintaa ja rentoutetaan selän pitkittäisten ojentajalihasten jännittyneisyyttä. Paine välilevyissä vähenee ja niiden aineenvaihdunta paranee ja luo tilaa selkänikamien väliin.

#### **Kapean vyötärön metsästy 65€** **4.4. ja 11.4. 3h**

Löydä oikeat lihakset ja oikeat liikkeet, jotka tuovat uuman paremmin esille.

#### **MP Kasvokoulu, toimistotyöläisen unelma 65€** **9.5 ja 16.5 yht. 3h**

Nosta ryhtisi ja kasvosi uuteen kukoistuksen. Poista toimistotyön aiheuttamat ryhtiongelmat. Keskitymme niska- hartiaseudun jännityksien vapauttamiseen ja palautamme kasvojen ilmeikkyyden.

"Elämän kestävää ryhtiä!"

nettivaraukset: [varauspiste.fi](http://varauspiste.fi)

TERVETULOA!

Katso

<https://kehontunne.fi/verkkokauppamme>,  
jos haluat harjoitella itsenäisesti kotona  
videoverkkokurssin avulla.

Halutessasi, voit maksaa kokokauden maksun 2  
erässä!

	Koko-kausi 1x/vko;	Varaus pisteillä 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 €
120 min	495,00 €	32,00 €

VIP: voit käydä viikkotunneilla niin paljon kuin  
haluat (ei erikoiskurssit) 610,00 €

Yksilöohjaus 70,00€

Selkäkoulu 365,00 € 365,00 €

Back pain, good bye-ohjelma, yksilöohjelma  
475,00€ 475€

**Jos maksat yksittäistä tuntia kassalla,  
lisätään kassalla 3€!**

**Meille käy liikuntasetelit ja e-passit!**

## Tampereen Pilates studio

Pirkankatu 1B, 7 krs, 33230 Tampere

Puhelin: 010 835 6500

methodputkistotampere.fi  
info@vilmankammen.fi

### Maanantai

16.30 – 18.00 Varattu yrityksen yksityistunnille  
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  
12.00-13.00 Method Putkisto-syvävenyttely  
11.00-13.00 Yhdistä: MP Pilates 60 min,  
Method putkisto 60 min

### Keskiviikko

17.00 –17.45 MP Pilates  
17.00-18.30 Yhdistä 45min MP Pilates ja 45  
min Method Putkisto-syvävenyttely  
17.45-18.30 Method putkisto-syvävenyttely  
17.45-19.15 Yhdistä: Method Putkisto -  
syvävenyttely 45 min ja MP kasvokoulu 45 min  
18.30 –19.15 MP Kasvokoulu 45 min  
19.30-20.30 Selkäkoulu kts. erillinen sivu

### Torstai

16.30-18.00 Teemakurssit, kts. toinen sivu  
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  
19.30- 20.30 MP Pilates

Teemme ryhmille teemakursseja ja  
demotunteja sekä Tyky – ja Tyhy-  
päiväkokonaisuuksia.

Kysy tarjousta!

### 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)

### SELKÄKOULU

### keskiviikkoisin klo 19.30-20.30

9.1.-16.4.2019 hinta 365€

Alussa ja lopussa: *Spinal Mouse* –3D-mittaus,  
joka kertoo selkärankasi rakenteesta ja  
liikkuvuudesta lähes röntgen -kuvan  
tarkkuudella. Voidaan todentaa kehitys.

Selkäkoululaisten ryhmätunnit:

6 kpl Method putkisto-syvävenyttely tunteja  
6 kpl MP Pilates -tunteja  
3 kpl Spiral stabilization of the spine (SPS) -  
tunteja

LUE LISÄÄ

[https://methodputkistotampere.fi/back-pain-  
goodbye/](https://methodputkistotampere.fi/back-pain-goodbye/)

