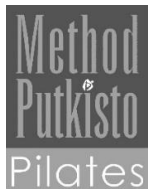


TAMPEREEN PILATES STUDIO

Syksy 12.8. -19.12.2019



Spiraalistabilaatio

Armi Lundán

Method Putkisto Pilates -ohjaaja
vuodesta 2000,
Sairaanhoitaja,
Hyvinvointivalmentaja,
Spiraalistabilaatio-, footbic-, Modern
Nordic Walking -ohjaaja

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

"Elämän kestävää ryhtiä!"

STARTTIPAKETTI 145€
1 x YKSITYISTUNTI, 5 x VIIKKOTUNTI

Anna muutoksen tapahtua!

Yksityistunnilla saat ohjauksen kehonhallintasi kehittämiskohtiin. Tämän jälkeen käyt valitsemillasi viidellä (5) viikkoharjoitettunnilla. Ohjaaja auttaa sinua metodin valinnassa.

Starttipaketin ostaminen: Tilaa itsellesi yksityistunti.

TEEMAKURSSIMME
TORSTAIN KLO 16.30-18.00
TIISTAIN KLO 17.30-19.00

Kurssit ei vaadi aiempaa kokemusta metodeista

Hallitse lantiosi ja naura vapaasti 65€
15.8. ja 22.8 yht. 3h

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

Footbic, 65€
Kurssi 1: ti 3.9 ja 10.9
Kurssi 2: ti 1.10 ja 8.10

Jalkaterän heikkous aiheuttaa erilaisia kiputiloja aivan joka puolella kehoa - ei siis vain alaraajoissa. Harjoitteilla aktivoidaan jalkaterän toiminnallisuutta

"Elämän kestävää ryhtiä"
30 päivän Teho-ohjelma 155€
to 12.9,19.9 ja 10.10 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 kpl studion viikkotuntia.

nettivaraukset: varauspiste.fi

Modern Nordic Walking, uudistettu
sauvakävely ti 17.9 klo 17.30-19.00, 28€
Harjoitteet ulkona

Method Putkisto Detox-kevytohjelma 65€
to 29.8 ja 5.9 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, ja selkäsi voi hyvin!

Kurssi 1: ti 13.8 ja 20.8 3h 65€
Kurssi 2: to 24.10 ja 31.10 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 metsästys 65€
to 7.11 ja 14.11. yht. 3h

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

MP Kasvokoulu, toimistotyöläisen unelma 65€
to 21.11. ja 28.11. yht. 3h

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

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 Yrityksen tilaustyyhmä
18.00 -19.00 MP Pilates
18.00–19.30 Yhdistä: 1h MP Pilates ja 30 min
Method Putkisto -syvävenyttely,
19.00–20.15 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 liikkeen ohjaus
10 kpl Harjoitetunteja Studiollamme

Hinta: 475€ (Yksilökohtainen aikataulutus)

SELKÄKOULU

keskiviikkoisin klo 19.30-20.30

4.9. – 18.12.2019 hinta 365€

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

Selkäkoululaisten ryhmätunnit:

5 kpl Method putkisto-syvävenyttely tunteja
5 kpl MP Pilates -tunteja
5 kpl Spiraalistabilatio, Spiral stabilization of
the spine (SPS) -tunteja

LUE LISÄÄ

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

