

# 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/)

