

TAMPEREEN PILATES STUDIO

Kehonhallintaa tiedolla,
taidolla- ei raivolla!

Kevät 11.1. -31.5.2021



Armi Lundán

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

Tervetuloa!

STARTTIPAKETTI 145 €
1 x YKSITYISTUNTI, 5 x VIIKKOTUNTI

Anna muutoksen tapahtua!

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

Starttipaketin ostaminen: Tilaa itsellesi ensin yksityistunti ja startti voi alkaa!

TEEMAKURSSIT "Koko kehon viritys"
ma klo 16.45 tai to klo 17.00, 4x1h, 80€
Kurssi 1. to 14.1.- 4.2.
Kurssi 2. ma 18.1.-8.2.
Kurssi 3. to 4.3.-25.3.
Kurssi 4. ma 12.4.-3.5.

Jokaisella tunnilla tehdään harjoitteita alla olevista metodeista:

MP Kasvokoulu

MP Kasvokoulutunnilla opit tuntemaan uudella tavalla hartiasi ja pään asennon ja luot pohjan terveelle ja hyvinvoivalle keholle. Kun pään asentosi linjautuu oikein, vapaudut hartiajännityksistäsi.

Footbic

Jalkateriä tulee huoltaa säännöllisesti, jotta vältytään erilaisista jalkaterän ongelmista, polvi ja lonkka vaivoista. Mukavat ja hauskat

harjoitteet on hyvä ottaa vaikka päivittäiseen kotiohjelmaan.

Spiraalistabilaatio

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



Katso verkkokauppa kehontunne.fi, jos haluat harjoitella itsenäisesti kotona videoverkkokurssien avulla.

Meille käy liikuntasetelit ja e-passit!

Tampereen Pilates studio
Pirkankatu 1B, 7 krs, 33230 Tampere
Puhelin: 010 835 6500
tampereenpilatesstudio.fi
info@vilmankammen.fi

"Elämän kestävää ryhtiä"

Ryhmätunnit

Maanantai

16.30 – 18.00 Mahdollisuus yksityistunteihin,
"Koko kehon virkistys"- Teemakurssit
Kurssi 2. ma 18.1.-8.2.
Kurssi 4. ma 12.4.-3.5.
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
10.00-10.20 MP Kasvokoulu
10.20-10.40 SPS-metodi
10.40-11.00 Footbic

Torstai

16.30-18.00 Mahdollisuus yksilötunteihin
"Koko kehon viritys"-Teemakurssit
Kurssi 1. to14.1.- 4.2
Kurssi 3. to 4.3.-25.3
18.15 -19.30 Method Putkisto -syvävenyttely,
75 min
18.15 -20.00 105min yhdistä 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.

Ryhmätunnit **kokokausi** hinta. Teemakurssit eri
hinnoittelu. Voit maksaa kokokauden maksun 2
erässä!

	Koko-kausi 1x/vko;
60 min	315,00 €
75 min	378,00 €
90 min	445,00 €
105 min	475,00 €
120 min	495,00 €

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

Yksilöohjaus 70,00 €

Tiistain a) 20 min harjoitteet 120 €/kevätkausi,
koko sarja 3 lajia ti klo 10.00-11.00 kevätkausi 300€

Back pain, goodbye-ohjelma, yksilöllinen ohjelma
475,00 €

Method
Putkisto
Pilates



BACK PAIN, GOOD BYE!

HYVÄSTI SELKÄKIPU!

Sinulle yksilöllisesti räätälöity ohjelma!

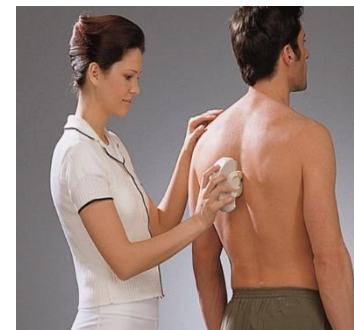
Ohjelma kestää 8 viikkoa sisältäen:

4 kpl Yksityistunteja
2 kpl Spinal Mouse, selän 3D-mittausta
1 kpl Kotiharjoite-ohjelma ja liikkeiden ohjaus
10 kpl Harjoitetunteja Studiollamme

Hinta: 475€ (Yksilökohtainen aikataulutus)

LUE LISÄÄ

<https://tampereenpilatesstudio.fi/back-pain-goodbye/>



Tervetuloa meille, kun haluat voida hyvin
pidempään!

