

TAMPEREEN PILATES STUDIO

Kehonhallintaa tiedolla,
taidolla ja kehoa
kuunnellen!



Syksy 15.8.-16.12.2022

Armi Lundán

Kehonhallinnan -ohjaaja
vuodesta 2000,
Sairaanhoitaja,
Hyvinvointivalmentaja,
Spiraalistabilaatio-, footbic-, Modern
Nordic Walking - ohjaaja

Tervetuloa!

STARTTIPAKETTI 145 €

1 x YKSITYISTUNTI, 5 x VIIKKORYHMÄTUNTI

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

Starttipaketin ostaminen: Osta paketti Kehontunne.fi-verkkokaupasta, laita sähköpostia tai soita ja varaa itsellesi ensin yksityistunti ja startti voi alkaa!

TEEMAKURSSIT "Koko kehon viritys"
ma klo 16.45, 4x1h perättäiset viikot,
hinta 80 €
Kursien alkamispäivät: 22.8, 5.9, 19.9 ja
7.11

Jokaisella tunnilla tehdään harjoitteita alla olevista metodeista:

Kehontunne™-harjoitteet kasvoille ja ylävartalolle

Opit tuntemaan uudella tavalla hartiasi ja pään asennon ja luot pohjan terveelle ja hyvinvoivalle keholle. Pääsi linjautuessa oikein, vapaudut hartiajännityksistäsi ja kasvilihasten harjoitteet elävöittävät ilmelihaksesi ja kasvosi saavat uutta hehkua.

Footbic

Huolla jalkateriä säännöllisesti, jotta välttyt erilaisilta jalkaterän, polven ja lonkan vaivoista. Mukavat ja hauskat harjoitteet on hyvä ottaa päivittäiseen kotiohjelmaan.

Spiraalistabilaatio, selkäsi hyvinvointiin

Spiraalistabilaatio eli SPS-menetelmän avulla vahvistat syvien vatsalihasten toimintaa ja rentoutat selän pitkästä ojentajalihasten jännittyneisyyttä erityiskuminauhalla.

Selkäsi voi paremmin, kun paine välilevyissä vähenee ja niiden aineenvaihdunta paranee sekä luo tilaa selkänikamien väliin.

KEHONTUNNE
HYVINVOINTISI TUEKSI

Verkkokauppa kehontunne.fi, kun haluat harjoitella itsenäisesti kotona videoverkkokurssien avulla tai haluat tutustua terveystuomittauksiin. Starttipaketin ja teemakurssin voit ostaa myös Kehontunne-verkkokaupasta.

Meille käy sähköiset liikuntasaldot

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

"Elämän kestävää ryhtiä"

Ryhmätunnit

Maanantai

16.45–17.45 "Koko kehon viritys"-kurssit 4 x1h, katso erilliset aloituspäivämäärät, hinta 80 €

18.00–19.00 Pilates

18.00–19.30 Yhdistä: 1 h Pilates ja 30 min Kehontunne™-syvävenyttely,

19.00–20.15 Kehontunne -syvävenyttely 75min

Torstai

10.00–11.00 Koko kehon viritys-harjoitetunnit; Sisältää Kehontunne™ venyttelyt -ylävartalolle SPS-metodi (Spiraalistabilaatio) ja Footbic

11.00–12.00 Pilates

17.15–18.00 SPS eli spiraalistabilaatio-harjoitetunnit

18.15–19.30 Kehontunne™-syvävenyttely, 75 min

18.15–20.00 Yhdistä 75 min Kehontunne™-syvävenyttely ja 30 min Pilates, yht. 105min

19.30–20.30 Pilates

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

Ryhmätunnit **kokokausi** hinta. Voit maksaa kokokauden maksun halutessasi kahdessa erässä!

Koko-kausi

1x/vko;

45 min 289 €

60 min 323 €

75 min 374 €

90 min 408 €

105 min 459 €

45 min 180 € to 17.15 SPS-harjoitetunnille

10x sarjakäynnit 180€, jos tämä on koko kauden lisäksi toinen viikkotuntisi

VIP 610€ voit käydä viikkotunneilla niin paljon kuin haluat.

Yksilöohjaus 70,00 €

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



BACK PAIN, GOOD BYE!

HYVÄSTI SELKÄKIPU!

Sinulle yksilöllisesti räätälöity ohjelma!

Ohjelma kestää 8 viikkoa sisältäen:

4 kpl Yksityistunteja

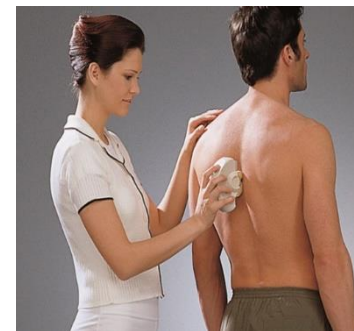
2 kpl Spinal Mouse®, selän 3D-mittausta

1 kpl Kotiharjoite-ohjelma ja liikkeiden ohjaus

10 kpl Harjoitetunteja Studiollamme

Hinta: 475 € (Yksilökohtainen aikataulutus)

LUE LISÄÄ: <https://kehontunne.fi/tuote/back-pain-good-bye/>



Tervetuloa meille, kun haluat voida hyvin pidempään!