



***Method Putkisto Menetelmien avulla saat terveemmän ja toimivamman kehon. "Ihmeitä ei ole, niitä tehdään"***

## ALOITA STARTTIPAKETILLA

**Starttipaketti sisältää yksilötunnin ja viisi harjoitetuntia** (harjoitetunnit tulee käydä kahden kuukauden sisällä aloittamisesta). Hinta 135€

**Yksilöohjauksessa** käydään läpi metodien peruseriaatteet, kehosi haasteet ja henkilökohtaiset tavoitteet. Ohjaaja avustaa sinua metodien ja tuntien valinnassa.

**Harjoitetuntien** ryhmäkoot ovat pieniä, näin ohjaaja vaikuttaa tekemisen laatuun. Toivomme sitoutunutta asiakaskuntaa, sillä vain säännöllinen harjoittelu vapauttaa kehon luonnollisen liikkeen.

### Varusteet

Vaatetuksena tunneilla on joustavat vaatteet ja sukat. Meiltä löytyy kaikki muu, mitä tunneilla tarvitaan.

### Maksu

Saat laskun sähköpostiisi varattuasi yksilötunnin. Mikäli käytät maksamiseen liikuntaseteleitä, kerro siitä tilausta tehdessäsi.

Tervetuloa, olemme Sinulle kannustava kumppani!

Puh. 010-835 6500 [info@vilmankammen.fi](mailto:info@vilmankammen.fi), Pirkankatu 1B, 33230 Tampere