

Method Putkisto

TAMPEREEN PILATES STUDIO



Syksy 13.8.-20.12.2018

Tiedolla, taidolla, ei raivolla!



STARTTIPAKETTI 145€
1 x YKSITYISTUNTI, 5 x VIIKKOTUNTI

Anna muutoksen tapahtua!

Yksityistunnilla saat kohdennetun ohjauksen kehonhallintasi kehittämiskohtiin. Tämän jälkeen käyt valitsemillasi viidellä (5) viikkoharjoitetunnilla. Tutustut metodeihin ja päätät, onko laji sellainen, jolla haluat parantaa kuntoasi ja vaalia terveyttäsi. Satsaus itseesi kantaa hedelmää vielä vuosienkin jälkeen!

Starttipaketin ostaminen: Tilaa itsellesi yksityistunti. Ohjaaja auttaa sinua metodin valinnassa. Hankit perustaidot ja voit tämän jälkeen jatkaa viikkotunneilla.

Ole yhteydessä ja tervetuloa mukaan!
puh: 010-835 6500,
info@vilmankammen.fi,
methodputkistotampere.fi

Katso

<https://kehontunne.fi/verkkokaupamme>,
jos haluat harjoitella itsenäisesti kotona
videoverkkokurssin avulla.

nettivaraukset: varauspiste.fi

SYYSKAUDEN TEEMAKURSSIMME TORSTAISIN KLO 16.30-18.00

Kurssit ei vaadi aiempaa kokemusta metodeista.

Method Putkisto parhaat 65€
23.8.,30.8, yht. 3h, 65€

Method Putkisto-menetelmät ja niiden ydinopit käyttöösi selkeästi ja käytännönläheisesti.

MP 30 päivän Teho-ohjelma 155€
6.9,13.9, 4.10 yht. 4,5h

Teho-ohjelma on vaativa, mutta sitäkin palkitsevampi! Se lupaa sinulle kauniimman, terveemmän ja ryhdikkäämmän vartalon jo neljässä viikossa. Sisältää 4,5h ohjausta, kotiohjeet ja 5 studion viikkotuntia.

MP anti-ageing Kasvokoulu 65€
20.9, 27.9, yht. 3h

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

Method Putkisto Detox-kevytohjelma 65€
15.11, 22.11. 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.

Kapean vyötärön metsästys 65€
1.11,8.11. 3h

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

TERVETULOA!

Maanantai

16.30 – 18.00 Varattu yrityksen yksityistunnille
18.00 -19.00 MP Pilates
18.00–19.30 Yhdistä: 1h MP Pilates ja 30 min
Method Putkisto -syvävenyttely,
19.30–20.45 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 teemakurseja ja
demotunteja sekä Tyky – ja Tyhy-
päiväkokonaisuuksia.

Kysy tarjousta!

Halutessasi, voit maksaa kokokauden maksun
2 erässä!

	Koko-kausi 1x/vko;	Varaus pisteillää 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

Spinal Mouse-mittaus 2kpl, MP Pilates x 6h,
Method Putkisto x 6h ja SPS -metodi x 3h
365,00 € 365,00 €

Back pain, good bye-ohjelma, räätälöity
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
info@vilmankammen.fi**

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 liikkeiden ohjaus
10 kpl Harjoitetunteja Studiollamme

Hinta: 475€

(Yksilökohtainen aikataulutus)

Syksyn SELKÄKOULU

keskiviikkoisin klo 19.30-20.30

5.9.-19.12.2018, hinta 365€ (ei 17.10)

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

Selkäkoululaisten ryhmätunnit ti 16.45-17.45:

6 kpl Method putkisto-syvävenyttely tunteja
6 kpl MP Pilates -tunteja
3 kpl Spinal stabilization of the spine -tunteja

LUE LISÄÄ

[http://vilmankammen.fi/uploads/SELK_KOULU
_syksy_2018.pdf](http://vilmankammen.fi/uploads/SELK_KOULU_syksy_2018.pdf)

