

# Method Putkisto

## TAMPEREEN PILATES STUDIO



Syksy  
2018

*Tiedolla, taidolla, ei raivolla!*

### STARTTIPAKETTI 145,- 1 x YKSITYISTUNTI, 5 x VIIKKOTUNTI

Yksityistunnilla saat kohdennetun ohjauksen kehonhallintasi kehittämiskohtiin. Tämän jälkeen käyt valitsemillasi viidellä (5) viikkoharjoitettunnilla.

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](mailto:info@vilmankammen.fi),  
[methodputkistotampere.fi](http://methodputkistotampere.fi).



© Method Putkisto, photo: Kai Selranen

### TERVETULOA!

*Ihmeitä ei ole – niitä tehdään!  
Meillä jo 17 vuoden ajan!*

Armi Lundàn

### Syyskauden teemakurssimme torstaisin klo 16.30-18.00

Kurssit ei vaadi aiempaa kokemusta metodeista.

#### Method Putkisto parhaat 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 20.9, 27.9 , yht. 3 h , 65€

Nosta ryhtisi ja kasvosi uuteen kukoistuksen. Keskitymme niskahartiaseudun jännityksien vapauttamiseen ja palautamme kasvojen ilmeikkyyden.

#### Method Putkisto Detox-kevytohjelma, 15.11, 22.11.

**yht. 3h 65€** Kevytohjelma on todellinen "pika lift". Se tehostaa aineenvaihduntaa, kiinteyttää (lihastonus), vähentää selluuliittia, vauhdittaa lymfakiertoa: poistaa nesteitä ja vähentää tulehduksia, poistaa väsymystä ja uupumusta, virkistää ja rauhoittaa, kirkastaa ihonväriä.

#### Kapean vyötärön metsästyks 1.11,8.11. 3h 65€

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

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

# Syksy 13.8 – 20.12.2018

Maanantai	
16.45– 17.45	Selkäkoulu, 3.9.- 17.12. 365€
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 45 min
17.00 – 18.30	Yhdistä: 45 min MP Pilates ja 45 min Method Putkisto -syvävenyttely
17.45- 18.30	Method Putkisto - syvävenyttely, 45 min
17.45 –19.15	Yhdistä: Method Putkisto - syvävenyttely 45 min ja MP kasvokoulu 45 min,
18.30 –19.15	MP Kasvokoulu 45 min
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 1
19.30- 20.30	MP Pilates

## Tilausryhmille

Teemme ryhmille teemakursseja ja demotunteja sekä Tyky – ja Tyhy-päivä kokonaisuuksia. Kysy tarjousta.! Meille käy liikuntasetelit ja e-passit.

## nettivaraukset: varauspiste.fi

Halutessasi, voit maksaa kokokauden maksun 2 erässä!	Koko-kausi 1x/vko	varauspisteillä 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 €	610,00 €
Selkäkoulu	365,00 €	365,00 €
Back pain, good bye-ohjelma, räätälöity ohjelma	475,00€	475€
Teemakurssit kts viereinen sivu	65-155€	65-155€

Jos maksat yksittäistä tuntia kassalla, lisätään kassalla 3€!

## 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 klo 16.45-17.45

maanantaisin 3.9.-17.12.2018, hinta 365€

### Alussa ja lopussa

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

### Selkäkoululaisten ryhmätunnit ma 16.45-17.45:

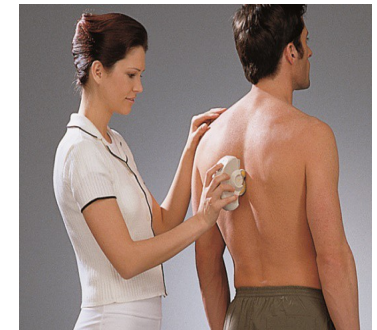
6 kpl Method putkisto-syvävenyttely tunteja

6 kpl MP pilates- tunteja

3 kpl Spiral stabilization of the spine- tunteja

[http://methodputkistotampere.fi/uploads/Selk\\_koulu\\_mp\\_pohjalla\\_pdf.pdf](http://methodputkistotampere.fi/uploads/Selk_koulu_mp_pohjalla_pdf.pdf)

**Tampereen  
Pilates studio  
Pirkankatu 1B,  
7 krs  
33230 Tampere**



Puhelin: 010 835 6500

info@vilmankammen.fi