

# Kesän viikko-ohjelma 1.6.-31.8.2021

Sinua ohjaavat:

Anna-Maria Pietiläinen

Anna Maria Pääkkö

Marja-Kaarina Väänänen

KESÄKORTIN HINTA - harjoittele niin paljon kuin haluat

250 € /3 kk tai 150 € /1 kk

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	SUNNUNTAI
Pilates perustaso 17.30 - 18.30	Original 17.00 - 18.30	ONLINE Kasvoklinikka 16.00 - 17.00	Huippuliikkuja 17.30 - 19.00	
ONLINE Palauttava Kevytohjelma 19.00 - 20.00	Kasvoklinikka 19.00 - 20.00	ONLINE Original 17.30 - 18.30	Original 19.30 - 20.30	ONLINE Original 19.00 - 20.00

Studiotunneilla osallistujamäärä on rajoitettu 10 henkilöön

Method Putkisto Studio Kuopio

Koljonniemenkatu 2, 2. krs

70100 KUOPIO

info(a)pvpwellness.fi

# Näitä Method Putkisto -lajeja voit harjoitella Studiolla

## MP Original

Rakentaa liikkumisen kivijalkaa ja vahvistaa motoriikkaa

Lisää notkeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja voimaa

Harjoittelu koostuu syvävenyttelystä, syväjumpasta ja syvähengityksestä

**Syvävenyttely on tehokas tapa muokata kehon asentoa luonnollisemmaksi ja päästä eroon ylimääräisistä lihaskireyksistä. Syväjumpalla vahvistat heikkoja ryhtilihaksia ja hengityksellä tuet harjoittelun vaikutusta.**

## MP Kasvoklinikka

Nostaa pään vartalon kruunuksi ja kohottaa kasvosi luonnollisin keinoin

Vapauttaa ylävartalon ja pään kireät lihakset sekä lievittää näyttöpäätetyön aiheuttamaa kuormitusta.

**Tarjoaa helpotusta purentaongelmiin sekä hartia -ja pääkipuihin.**

## MP Pilates

Parantaa keskivartalon voimaa ja hallintaa

Lisää selkärangan liikkuvuutta. **Pilates on useille pysyvä ratkaisu selkä -ja hartiakipujen ehkäisyyn.**

Vahvistaa ryhtiä, koordinaatiota ja kestävyyttä

## MP Huippuliikkuja

Hermottaa selkärankaa

Muuttaa liikkumisesi entistä sulavammaksi ja taitavammaksi

**Tukee sinua olemaan vielä parempi omassa lajissasi. Huippu-urheilijoille lisää sekunteja tai senttejä, kaikille meille mahdollisuus olla liikkujana paras versio itsestään.**

## MP Kevytohjelma

Herättää kehon palautumisen mekanismit

Virkistää, rentouttaa ja lievittää stressin oireita

Kevytohjelma tarjoaa hengähdys hetken arjen kiireiden keskellä.

## Kesän kurssit

Kurssin osallistujamäärä max. 10 henkilöä.

**MP Kävelyn Taito 1** kesäkuussa, hinta 159 €

ke 2.6. klo 18.00 - 19.30

ke 9.6. klo 18.00 - 19.30

ke 16.6. klo 18.00 - 19.30

ke 23.6. klo 18.00 - 19.30

ke 30.6. klo 18.00 - 19.30

**MP Kävelyn Taito 2** elokuussa, hinta 97 €

ke 4.8. klo 18.00 - 19.30

ke 18.8. klo 18.00 - 19.30

ke 25.8. klo 18.00 - 19.30

Kävely on ihmiselle luontaisin tapa liikkua, mutta istumista ja passiivisuutta suosiva elämäntapa rapauttaa kykyämme kävellä luonnollisesti ja tehokkaasti.

Kurssilla vahvistetaan kävelytekniikan perusteita ja opetellaan tehokas sauvakävelytekniikka. Oikeanlaisella kävelyllä on poikkeuksellinen kyky hoitaa selkärankaa liikkeen avulla, koska kävely sisältää kaikki rangan kaipaamat liikesuunnat.

Olit sitten terveysliikkuja, urheilija, liikkumisesta nauttija, painon pudotukseen tähtäävä tai ikäihminen, kurssi sopii juuri sinulle eli kaikille.

Koe liikkumisen vapautta askeleen rullatessa helposti ja tehokkaasti.