



SPORTIT 14.9.-20.12.2017

(pois lukien viikko 42)

Tiistaisin (alkaa jo 5.9.2017)

18.00-19.30

Method Putkisto Original 90 min **23,00 € / hlö**

Method Putkiston tavoitteena on kehon kokonaisvaltainen tasapaino. Metodi pyrkii toki vahvuuteen, mutta yhtälailla herkkyyteen. Se harjoittaa liikkeen tukemista keskivartaloon sitä vahvistaen ja samalla asentoja liiketuntoaistimusta kehittäen ja virittäen. Method Putkisto lähestyy ihmiskehon mahdollisuuksia oman kehon rakenteisiin tutustumalla ja perusliikkeiden kautta; niiden, joiden ylläpito mahdollistaa liikuntakykymme - elämämme loppuun asti.

(kysy vapaita paikkoja vastaanotamme)

Keskiviikkoisin

18.15-19.00

Vesijumppa 45 min **7,00 € / hlö**

Liikutaan tehokkaasti veden vastusta hyväksikäyttäen.

ryhmä: min. 5 hlöä max. 20 hlöä

Lauantaisin (huom. tuntia ei pidetä 14.10 ja 28.10.2017)

16.00-17.00

Method Putkisto Pilates 60 min **15,00 € / hlö**

Method Putkisto Pilates on pilateksesta edelleen kehitetty ja hiottu metodi. Menetelmää kehitettäessä on mietitty tarkkaan, kuinka ihminen voi parhaiten hyötyä Pilateksen ajatusmallista. Method Putkisto Pilateksessa opit todellisen ytimen Joseph Pilateksen opista: rakennamme klassisen repertuaarin pitkälle hiottuina liikejatkumoina. Opit suorittamaan liikkeet puhtaasti, ja samalla oman kehosi harjoittaminen siirtyy uudelle tasolle. Harjoittelun tekee erilaiseksi opetusmetodi: hienosäädetty ja yksilöllinen opetus, joka tapahtuu aina pienryhmissä.

ryhmä: min. 4 hlöä max. 15 hlöä

**Ilmoittautumiset Tahko Spa Hotelin vastaanottoon
klo 12.00 mennessä:**

P. 0600 550 148 (0,8 €/min+pvm/mpm)

E-mail: info@tahkospa.fi