

## Method Putkisto Studio Nilsia kevätkausi 2020 (20.1. – 30.6.)

### Viikko-ohjelma Studiolla

#### **Maanantai:**

9.00 – 10.30 Method Putkisto Original

#### **Tiistai:**

15.45 – 16.45 Method Putkisto Pilates

17.00 – 17.45 Method Putkisto tutuksi (14.1., 4.2., 3.3. ja 7.4)

18.00 – 19.30 Method Putkisto Original

#### **Keskiviikko:**

**17.00 – 18.00 Method Putkisto – kehonhuoltoa satunnaisille matkaajille  
(19.2., 26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4. ja 8.4.)**

#### **Torstai:**

16.15 – 17.45 Method Putkisto Original

18.00 – 19.00 Method Putkisto Pilates

19.15 – 20.15 Method Putkisto Original 60 min

#### **Lauantai:**

**9.30 – 10.30 Method Putkisto – kehonhuoltoa satunnaisille matkaajille  
(29.2., 21.3. ja 4.4.)**

Aina on oikea hetki aloittaa Method Putkisto -harjoittelu. Ole yhteydessä, etsitään Sinulle paras tapa aloittaa säännönmukainen ja tuloksellinen harjoittelu. Tavoitat minut numerosta **050 075 3123/ Anna Maria** tai sähköpostitse **annamaria@kengatpois.fi**



## Kurssit kevät 2020

### Marja Putkisto yleisökurssit

To 13.2. 17.30 – 19.30 Method Putkisto Original 129 €

Pe 14.2. 17.00 – 19.00 Method Putkisto Body Up 129 €  
19.15 – 21.15 Method Putkisto Lumo & Voima 129 €

### Method Putkisto Kevyt Ohjelma – herätä kehosi palautumismekanismit 35 €

La 29.2. 13.00 – 15.00

La 21.3. 13.00 – 15.00

La 9.5. 13.00 – 15.00

### Method Putkisto Body Up – kohottaa mielen ja ryhdin 48 €

La 18.4. 12.00 - 15.00

La 6.6. 12.00 - 15.00

### Method Putkisto Kasvoklinikka 48 €

La 28.3. 13.00 – 15.00

### Method Putkisto Kävelyn Taito 26 €

Ke 6.5. 17.00 – 18.30

Ke 13.5. 17.00 – 18.30

Ke 20.5. 17.00 – 18.30

Ke 27.5. 17.00 – 18.30

