

## LIKKUMISEN VAPAAUS LÄPI ELÄMÄN

**Method Putkisto Team Tampere** osallistuu Vire-messuille 12.-13.1.2019 Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa. Löydät Method Putkisto -ohjaajia **osastolta E 516**. Messut ovat avoinna kello 10-17. Method Putkisto lajeista on **näytetunteja Ilma-lavalla kello 11.30-12.30 ja 14.30-15.30**.

### NÄYTETUNNNIT ILMA-LAVALLA:

#### METHOD PUTKISTO - KASVOKLINIKKA

La 11:30-12:00

Su 14:30-15:00

#### METHOD PUTKISTO - BODY UP

La 12:00-12:30

Su 15:00-15:30

#### METHOD PUTKISTO - ORIGINAL

La 14:30-15:00

Su 11:30-12:00

#### METHOD PUTKISTO - PILATES

La 15:00-15:30

Su 12:00-12:30

Method Putkisto on Marja Putkiston kehittämä suomalainen kehonhuolto- ja kehonhallintamenetelmä. Sen sisällä on kuusi eri lajia. Method Putkiston tavoitteina on oman kehon tuntemus, kehon kokonaisvaltainen hyvinvointi ja liikkumisen vapaus.

### [www.methodputkisto.com](http://www.methodputkisto.com)

#### **Elina Heinisuo, Vanajanlinna & Tampere**

040 032 9093, elinaheinisuo@gmail.com

#### **Sari Juselius, Orivesi**

040 739 8728, juselius.sari@gmail.com

#### **Maria Kajanne, Tampere**

050 526 5582, maria.kajanne@outlook.com

#### **Armi Lundan, Tampere**

050 310 4322, armi.lundan@vilmankammen.fi

#### **Kirsi Nurminen, Tampere**

040 773 4416, methodputkisto@soulsisko.fi

#### **Pia Rauhalhti, Kuhmalahti & Kangasala**

050 348 3648, prauhalhti@gmail.com

