



**Saavuta elämää kestävä ryhti ja liikkumisen vapaus!**

**Tampereen seudun Method Putkisto -ohjaajat ovat mukana Vire -messuilla**  
la-su 18.-19.1.2020, klo 10-17, **osasto E412, Tervetuloa!**

Dynaaminen ryhti tuo hyvinvointia, tasapainoa ja liikkumisen vapautta! Method Putkisto -metodi on luova ja inspiroiva tapa tulokselliseen kehon- ja liikkeenhallinnan kehittämiseen. Metodi on oppi omasta kehosta. Ryhtiä, toiminnallisuutta ja vartalon joustavuutta parantamalla vaikutetaan positiivisesti myös mieleen. Metodin perustana on suomalaisuus ja kansallinen kykymme käyttää kehoa ja lukea luontoa. Method Putkistoon kuuluu seitsemän eri harjoitusmuotoa. Niistä jokainen liittyy loogisesti ja harmonisesti toisiinsa.

Method Putkisto -lajeihin pääset tutustumaan demo-tunneilla. Osastolla on ryhtiklinikka sekä myynnissä myös Marja Putkiston juuri ilmestynyt Lumo ja Voima -kirja.

#### **ALUEELTA MESSUILLA MUKANA:**

##### **Method Putkisto Pop Up Studio Vanajanlinna**

**Elina Heinisuo, Vanajanlinna & Tampere**

0400 329 093, elinaheinisuo@gmail.com

[www.methodputkisto.com/studio/popup-vanajanlinna](http://www.methodputkisto.com/studio/popup-vanajanlinna)

##### **Method Putkisto Pop Up Studio Orivesi**

**Sari Juselius**

040 739 8728, juselius.sari@gmail.com

[www.methodputkisto.com/studio/popup-orivesi](http://www.methodputkisto.com/studio/popup-orivesi)

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

050 526 5582, maria.kajanne@outlook.com

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

050 310 4322, armi.lundan@vilmankammen.fi

[www.tampereenpilatesstudio.fi](http://www.tampereenpilatesstudio.fi)

##### **Pia Rauhalahi, Kuhmalahti & Kangasala**

050 348 3648, prauhalahi@gmail.com

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

##### **Susanna Aromaa, Kangasala**

040 7249 828, mp.s.aromaa@gmail.com

[www.methodputkisto.com/ohjaaja/susannaaromaa](http://www.methodputkisto.com/ohjaaja/susannaaromaa)

#### **Ilmaiset demo-tunnit messuilla**

##### **Paikka: Method Putkisto Pop Up**

##### **Lauantai 18.1.**

11.00–11.30	Method Putkisto Kävelyn taito
11.30–12.00	Method Putkisto Pilates
12.30–13.00	Method Putkisto Kevyt ohjelma
13.00–13.30	Method Putkisto Kasvoklinikka
14.00 -14.30	Method Putkisto Kevyt ohjelma
14.30–15.00	Method Putkisto Kasvoklinikka
15.30–16.00	Method Putkisto Original
16.00-16.30	Method Putkisto Body Up

##### **Sunnuntai 19.1.**

11.00–11.30	Method Putkisto Original
11.30–12.00	Method Putkisto Pilates
12.05-12.20	Method Putkisto Opiskelijoiden minitunti
12.30–13.00	Method Putkisto Kevyt ohjelma
13.00–13.30	Method Putkisto Kasvoklinikka
13.35-13.50	Method Putkisto Opiskelijoiden minitunti
14.30–15.00	Method Putkisto Original
	MP Opiskelijoiden näytetunti
15.30–16.00	Method Putkisto Body Up
16.00-16.30	Method Putkisto Kävelyn taito