

## Method Putkisto Kevytohjelma

1 - 1,5 h – 2 h

- Lieventää stressin vaikutusta.
- Kevyet pumppaavat liikkeet herättävät kehon omat palautusmekanismit. Vähemmällä enemmän.
- Virkistää ja palauttaa

Ryhmän suosituskoko: 6 – 12 henkilöä  
Suuremmat ryhmät eri tarjouksella

Pukeutuminen: Varustaudu joustavilla, mukavilla sisäliikuntavaatteilla. Olemme sukkasillaan.

Välineet: Tarvittavat välineet kuuluvat hintaan.

Hinta(sis. alv 24 %):  
Nilsin Studio, Nilsiantie 63

- 1 h 22 €/hlö
- 1,5 h 28 €/hlö
- 2 h 35 €/hlö

Tahko Spa

- 1 h 36 €/hlö
- 1,5 h 42 €/hlö
- 2 h 49 €/hlö

Method Putkisto – ohjaaja Anna Maria Pääkkö