

Method Putkisto Pilates

1 h

- Parantaa keskivartalon voimaa ja hallintaa
- Seisten ja matolla tehtävä keskittymistä vaativa harjoitejatkumo
- Parantaa ryhtiä, koordinaatiota ja kestävyyttä

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

Tahko Spa

- 1 h 36 €/hlö

Method Putkisto – ohjaaja Anna Maria Pääkkö