

RYHTIPAKETIT – yrityksille ja yhteisöille

Method Putkisto Original – dynaaminen syvävenyttely
1 – 1,5 – 2 h

- Lisää vartalosi liikkuvuutta ja voimaa
- Rentouttaa kehon ja mielen
- Harjoittelu perustuu syvävenyttelyyn, syväjumppaan ja syvähengitykseen
- Harjoittelun jälkeen on rentoutunut ja virkistynyt olo

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