

MP – MPP PERUSKURSSIT

Kurssi n:o 1

ti 17.01. klo 17.30 – 18.45
pe 20.01. klo 18.00 – 19.30
ti 24.01. klo 17.30 – 18.45
pe 27.01. klo 18.00 – 19.30
Hinta: 121 € ohjaaja Sirpa

Kurssi n:o 2

su 29.01. klo 18.00 – 19.30
su 05.02. klo 18.00 – 19.30
su 12.02. klo 18.00 – 19.30
su 19.02. klo 18.00 – 19.30
Hinta: 121 € ohjaaja Marjo

MP 3 D KASVOKLINIKKA

Kurssi n:o 1

ti 31.01. klo 17.45 – 18.45
ti 07.02. klo 17.45 – 18.45
ti 14.02. klo 17.45 – 18.45
Hinta: 75 € ohjaaja Sirpa

Kurssi n:o 2

ke 01.02. klo 09.00 – 10.00
ke 08.02. klo 09.00 – 10.00
ke 15.02. klo 09.00 – 10.00
Hinta: 75 € ohjaaja Sirpa

Kurssi n:o 3

ti 10.04. klo 17.45 – 18.45
ti 17.04. klo 17.45 – 18.45
ti 24.04. klo 17.45 – 18.45
Hinta : 75 € ohjaaja Sirpa

KEVÄÄN UUTUUDET:

Ryhti kauniiksi – selkä kivuttomaksi
Ohjaajina: fysioterapeutti Paula Rinnet ja
MP-MPP ohjaaja Sirpa Salmenoja
katso lisätiedot erillinen mainos

ENNEAGRAMMI JA METHOD PUTKISTO PÄIVÄ

la 10.03. klo 12.00 – 18.00
Ohjaajina: itsetuntemuskouluttaja Seija Taivainen ja MP ohjaaja Sirpa Salmenoja
katso lisätiedot erillinen mainos

Kaikille kursseille ilmoittautumiset:

Method Putkisto – MP Pilates diplomiohjaaja – kouluttaja Sirpa Salmenoja 0400 592796
sirpa.salmenoja@methodputkistolohja.com
Otamme vastaan liikunta- ja virikeseteleitä

MP 30 PV:N TEHO-OHJELMA

Kurssi n:o 1

ti 28.02. klo 17.30 – 18.45
ti 06.03. klo 17.30 – 18.45
ti 13.03. klo 17.30 – 18.45
ti 20.03. klo 17.30 – 18.45
ti 27.03. klo 17.30 – 18.45
Hinta: 155 € + kirja ohjaaja Sirpa

Kurssi n:o 2

ke 29.02. klo 11.30 – 12.45
ke 07.03. klo 11.30 – 12.45
ke 14.03. klo 11.30 – 12.45
ke 21.03. klo 11.30 – 12.45
ke 28.03. klo 11.30 – 12.45
Hinta: 155 € + kirja ohjaaja Sirpa

MP HUIPPULIIKKUJA

pe 23.03. klo 18.00 – 20.00
pe 30.03. klo 18.00 – 19.30
pe 13.04. klo 18.00 – 19.30
pe 20.04. klo 18.00 – 19.30
pe 27.04. klo 18.00 – 19.30
pe 04.05. klo 18.00 – 19.30
pe 11.05. klo 18.00 – 19.30
Hinta: 275 € + kirja ohjaaja Sirpa