

**MP Teho-ohjelma** on Marja Putkiston kehittämä 30-päivän syvävenytely kurssi, joka todella muokkaa kehoa. Tulokset näkyvät ulkoapäin mitattuna lihasten pitenemisenä ja sisältäpäin hallitset kehoasi uudella herkkyydellä. Tunnet ja näet tulokset!

Asiakkaiden kommentteja:

"Parasta mitä minulle on tapahtunut muutamaan vuoteen!" Leena

"Hauskaa, kun pystyn istumaan jalat suorana lattialla!" Anne

"Pystyn vetämään tällaisen ohjelman läpi ja näinkin lyhyessä ajassa vaikuttamaan omaan olooni paljon." Mirva

**MP Huippuliikkuja** on kolmiulotteinen selkärangan ja liikkeen hallintaan vaikuttava ohjelma. Tämän avulla mikä tahansa liikuntasuoritus paranee. Seitsemän viikon kurssilla me sovellamme ohjelmaa kävelyyn tai juoksuun. Tulokset näet videolta! Kurssin aikana työskentelemme sekä sisällä että ulkona lenkkeillen.

**MP – MP Pilates peruskurssilla** tutustut Method Putkisto originaaliin ja MP Pilateksen perusteisiin. Tämän jälkeen voit yhdessä ohjaajan kanssa päättää kumman parissa jatkat harjoittelua.

**MP 3D Kasvoklinikan** avulla huomaat kuinka pään asento sekä kasvojen lihaksisto vaikuttaa koko kehoosi. Pään linjauksen avulla ylävartalon ryhti muuttuu ja niska-hartiaseudun jännitystilat vähenevät. Kasvojen lihaksiston hallinnan kautta saat uutta virkistävää ilmettä kasvoillesi.