



Aitopilates

Mukavaa syyskuun alkua kaikille!

Aitopilates Studio aloittaa kuukauden asiakas- juttusarjan ja ensimmäisenä pääsette lukemaan Tuulan tarinan Aitopilates Studiolle. Hänen iloinen ja energinen olemus antaa meille kaikille lisää virtaa niin tunneilla kuin studion ulkopuolella! Tuulan tarinan löydät uutiskirjeen alaosasta.

Miten pääsen mukaan?

Pilateksen voit aloittaa joko 4:llä yksityistunnilla tai peruskurssilla, joka kestää myös 4 tuntia. Näiden kautta pääset mukaan studion viikkotunneille.

Seuraava peruskurssi pilatekseen:

- Ti 19. + ke 20.9. klo. 18.00
- Ti 26. + ke 27.9. klo. 18.00

Kurssi kestää neljä tuntia. Paikkoja 4 ja hinta 140€. Ilmoittaudu mukaan järjestelmän kautta tai ota yhteyttä. Huomioi, että menetettyä kertaa ei voi korvata muilla tunneilla.



4 tunnin yksityistunti startti:

Yksityistunnit on aina loistava vaihtoehto harjoittelun aloittamiseen, mutta erityisesti silloin, jos olet kärsinyt pidempiaikaisesta kiputilasta tai sinulla on jokin erityistä huomiota vaativa seikka kehossa.

4 yksityistunnin starttikortin hinta on 240€. Tunnit ovat voimassa kaksi viikkoa ensimmäisestä kerrasta ja niiden ajankohdat sovitaan erikseen.



Lisätietoja kurssista, yksityistunneista ja harjoittelusta saat Katilta!

Täältä pääset varmaan paikan kurssille ja voit hankkia yksityistunnit!

Kuukauden asiakas: Tuula Nissinen

1) Kuinka löysit pilateksen ja miten päädyit Aitopilates Studiolle?

Olen fysioterapeutti ja pilatesohjaaja Varkaudesta. Olen aloittanut pilatekseen tutustumisen jo 2002 ja harjoitellut aktiivisemmin vuodesta 2005. Sain tiedon Aitopilates Studiosta huhtikuussa eräältä pilatesohjaajalta.



2) Mitä pilates on tuonut elämäsi?

Yksinkertaisesti terveyttä ja huomattavaa parannusta vaivoihini. Harjoittelin ahkerasti kesän aikana Aitopilates Studiolla ja se toi helpotusta moniin rankaperäisiin ongelmiini. Esim. rintarangan liikkuvuuden lisääntyminen ja lihaskunnan vahvistuminen on helpottanut rintarankaperäistä rytmihäiriötä. Pilatesharjoittelu on ollut erittäin mielenkiintoista sen monipuolisuuden vuoksi. Keho kertoo heti harjoittelun jälkeen vaikutukset. Harjoittelu Aitopilates Studiolla on antanut uutta puhtia kokonaisuudessaan harjoitteluun. Laitteharjoittelu on ollut minulle uusi mahdollisuus hoitaa kehoani erittäin tehokkaasti. Olen kaikinpuolin paljon paremmassa kunnossa!

3) Mikä on sinun suosikki- ja vähemmän suosikkiliike ja miksi?

Varsinaista suosikkiliikettä on vaikea nimetä, niitä on niin monta! Vaikeita

liikkeitä ovat vatsallaantehtävät ojennuspuolen liikkeet esim. Swan. Syynä rintarangan jäykkyys. Haasteellisia liikkeitä on paljon...!

4) Miten kuvailisit omaa harjoittelua ja mitkä ovat tavoitteesi?

Mielestäni pilates on prosessi johon täytyy sitoutua. Harjoittelun pitää olla säännöllistä, 1-2 kertaa viikossa pienryhmässä, tarkassa Katin ohjauksessa. Tämän lisäksi kotiharjoitukset tukevat kehitystä ja nämä yhdessä antavat mahdollisuuden päästä parempaan kuntoon. Yksityistunnit antavat lisää tarkkuutta ja tietoisuutta oman kehoon. Kehonhallinta paranee ja tämän huomaan itselläni mm. parempana ryhtinä. Haluaisin käydä 3 kertaa viikossa viikkotunneilla, mutta välimatkan vuoksi se ei ole mahdollista. Käyn kuitenkin ryhmäharjoittelussa 1-2 kertaa viikossa, otan välillä yksityistunteja ja osallistun mielelläni intensiivisiin, Studiolla pidettäviin workshop viikonloppuihin. Ja kotiharjoitukset pyrin tekemään päivittäin. Tavoitteenani on jatkaa säännöllistä harjoittelua Aitopilates Studiolla kivassa porukassa taitavan ja innostavan opettajan ohjauksessa. Haluan oppia uusia, vaativimpia liikkeitä!



TERVETULOA!

Kati Aitopilates Studiolta

kati@aitopilates.fi 044-3131470

Aitopilates Studio

Tulliportinkatu 23

70100 Kuopio

Tunnit varattavissa puhelimitse:

Ma-to: klo. 8.00-19.00

Pe: 10.00-17.00

Viikonloppuisin tuntivaraukset järjestelmän kautta.

p. 044-3131470

kati@aitopilates.fi

www.aitopilates.fi

FORWARD