

# ALL YOU CAN MOVE HÍRLEVÉL

—  
2015. AUGUSZTUS



2015  
Superbrands

MB | MAGYAR  
BRANDS  
2014



# TARTALOM

---

**I. ILOVEBALATON2X AZ AYCM**

**TÁMOGATÁSÁVAL**

**II. AYCM BLOG**

**III. ÚJ FIZETÉSI LEHETŐSÉG**

**IV. FÁJDALOM AMBULANCIA**

**V. AYCM+ KEDVEZMÉNYADÓK**

**VI. AYCM HÍREK**



I LOVE BALATON 2X

2015. 08. 09.

ZAMÁRDI-TIHANY

**I Balaton**  
**2X**  
**ÁTÚSZTAM!**



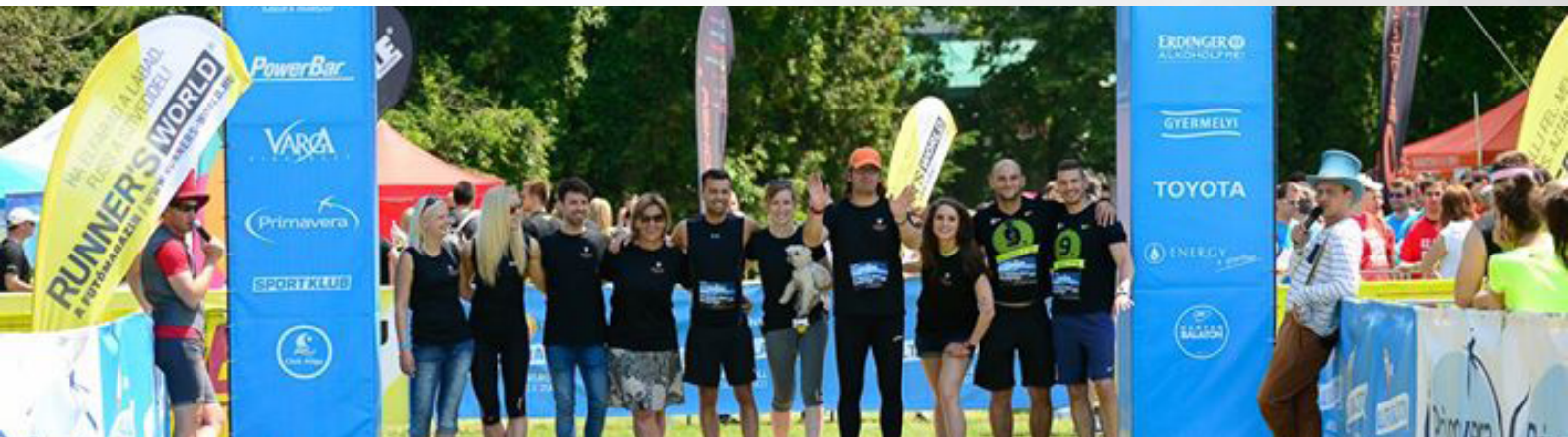
HA AYCM SAPKÁBAN ÚSZOL  
ÉS A CÉLFOTÓN IS EZT VISELED, MEGNYERHETED  
AZ 5 DB ALL YOU CAN MOVE  
SPORTPASS EGYIKÉT!



# AYCM BLOG (+ULTRABALATON ÖSSZEFOGLALÓ)

[WWW.AYCM.BLOG.HU](http://WWW.AYCM.BLOG.HU)

MÁR TÖBB BESZÁMOLÓT, TESZTET ÉS KRITIKÁT  
IS OLVASHATSZ A FRISSEN INDÍTOTT BLOG OLDALUNKON!



ULTRABALATON ÖSSZEFOGLALÓ:  
[WWW.AYCM.BLOG.HU/2015/06/08/ALL\\_WE\\_CAN\\_RUN](http://WWW.AYCM.BLOG.HU/2015/06/08/ALL_WE_CAN_RUN)



# ÚJ SZÁMLABEFIZETÉSI LEHETŐSÉG

## AYCM SPORTPASS TULAJDONOSOKNAK



Mostantól egy új, **díjmentes** fizetési formával egyszerűsödött az AYCM SportPass díjfizetése.

**Egy egyszeri beállítással minden hónapban automatikusan levonjuk bankkártyádról a következő havi tagdíjat.**

Nem kell más tenned, mint az alábbi linken megjelölt pár lépést követned!

[www.allyoucanmove.hu/content\\_files/AYCM\\_RENDSZERES\\_BANKKARTYA\\_TERHELES.pdf](http://www.allyoucanmove.hu/content_files/AYCM_RENDSZERES_BANKKARTYA_TERHELES.pdf)





# ISMERJE MEG A FÁJDALOM AMBULANCIÁT!

---



**A FÁJDALOM AMBULANCIA GYORS ÉS HATÉKONY SEGÍTSÉGET NYÚJT  
A FÁJDALOMMENTES, SZABAD MOZGÁS  
VISSZANYERÉSÉBEN ÉS TARTÓS MEGŐRZÉSÉBEN.**

Az F&M fitness and more szakmai partnereként a Fájdalom Ambulancia nemcsak a sportsérülések kezelésében nyújt gyors és hatékony segítséget.

Állapotfelméréseik, méréseik segítségével elkerülheti a sérüléseket, fájdalom nélkül mozoghat, sportolhat, de életmódváltásban is hatékony segítséget nyújt, és sportolás során az elérni kívánt céljait is gyorsabban, hatékonyabban érheti el.

**AZ AYCM KÁRTYÁSOKNAK A FÁJDALOM AMBULANCIÁN**

---

**20% KEDVEZMÉNYT BIZTOSÍTANAK  
AZ ORVOSI KONZULTÁCIÓ ÁRÁBÓL,**

**ÉS 10% KEDVEZMÉNYT  
AZ EGYÉB SZOLGÁLTATÁSAIK ÁRAIBÓL!**



**AYCM+**  
KEDVEZMÉNYADÓ PARTNEREK

**LA CONTESSA\*\*\*\* KASTÉLYHOTEL**



**10% KEDVEZMÉNY A FOGLALÁSOKBÓL  
AZ AYCM SPORTPASS-SZAL**

**WWW.LACONTESSA.HU | INFO@LACONTESSA.HU**



**POLAR HUNGARY**

**15% KEDVEZMÉNY MINDEN TERMÉKRE**

AZ ALL YOU CAN MOVE SPORTPASS-SZAL RENDELKEZŐKNEK.



**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY

A POLAR A300 segít megőrizni a napi aktivitás, edzés és alvás egyensúlyát, ezáltal képes életedet egészségesebb irányba terelni. A változatos és vidám színek segítenek, hogy mindig harmóniában lehess aktuális hangulatoddal és ruhatárral. A pillanatok alatt cserélhető óraszíjakkal mindezt roppant egyszerűen elérheted. Az A300 a jelenlegi legdivatosabb edzőpartner a POLAR kínálatában ami képes könnyed, szórakoztató edzéssé varázsolni napjaidat. Amennyiben csak egy kis lökésre van szükséged az aktívabb és egészségesebb élethez, ez az óra biztosan tökéletes választás lesz a részedről.

**WWW.POLARORAK.HU | 1095 BUDAPEST, SOROKSÁRI ÚT 16/C | +36 1 348 63 77**





## HOTEL WELLAMARIN\*\*\*\*

A Hotel Wellamarin\*\*\*\*Superior feng-shui elven kialakított és berendezett, kényelmes lakrészekkel, sokszínű kulináris fogásokkal, aktív és passzív feltöltődést kínáló wellness szolgáltatásokkal, továbbá korosztálytól független szórakoztató élményekkel várja vendégeit a Balaton szívében, Zamárdiban.



A [WWW.WELLAMARIN.HU](http://WWW.WELLAMARIN.HU) HONLAPON ÉS A HELYSZÍNEEN MEGHIRDETETT SZÁLLÁSCSOMAGOK ÁRAIBÓL

**5% KEDVEZMÉNYT BIZTOSÍT MINDEN AYCM  
SPORTPASS-SZAL RENDELKEZŐ KLUBTAG SZÁMÁRA**

(A kedvezmény további kedvezményekkel összevonható legfeljebb 15%-ig.)

A SZÁLLODÁBAN TARTÓZKODÓ KLUBTAGOK RÉSZÉRE, AZ OTT TARTÓZKODÁSUK IDEJE ALATT  
**20% KEDVEZMÉNYT BIZTOSÍT A SZÁLLODÁBAN IGÉNYBE  
VEHETŐ WELLNESS SZOLGÁLTATÁSOK MINDEGYIKÉRE.**



## AYCM HÍREK LÉTESÍTMÉNYEK



### AUGUSZTUS 5-ÉN KEZDŐDIK AZ ÚJ, MÁSODIK FÉLÉV A BROADWAY DANCE CENTER-BEN!

[www.allyoucanmove.hu/hirek/masodik-felev-a-broadway-dance-center-ben](http://www.allyoucanmove.hu/hirek/masodik-felev-a-broadway-dance-center-ben)

### JALAGATI JÓGA - NYÁRI ÓRAREND

[www.allyoucanmove.hu/hirek/jalagati-joga-nyari-orarend](http://www.allyoucanmove.hu/hirek/jalagati-joga-nyari-orarend)



### JÚLIUSBAN MEGNYITOTT A FORCE GYM BUDAPEST A 13. KERÜLETBEN.

[www.allyoucanmove.hu/hirek/force-gym-budapest-a-13-keruletben](http://www.allyoucanmove.hu/hirek/force-gym-budapest-a-13-keruletben)



## ZUGLÓ SPORTCENTRUM MINDEN SZOLGÁLTATÁSA ELÉRHETŐ AYCM KÁRTYÁVAL!

[www.allyoucanmove.hu/hirek/zuglo-sportcentrum-minden-szolgal-tatasa-elerheto-aycm-kartyaval](http://www.allyoucanmove.hu/hirek/zuglo-sportcentrum-minden-szolgal-tatasa-elerheto-aycm-kartyaval)



## LÁTOGASS EL TE IS A RED LINE KONDITEREMBE!

[www.allyoucanmove.hu/hirek/latogass-el-te-is-a-red-line-konditerembe](http://www.allyoucanmove.hu/hirek/latogass-el-te-is-a-red-line-konditerembe)



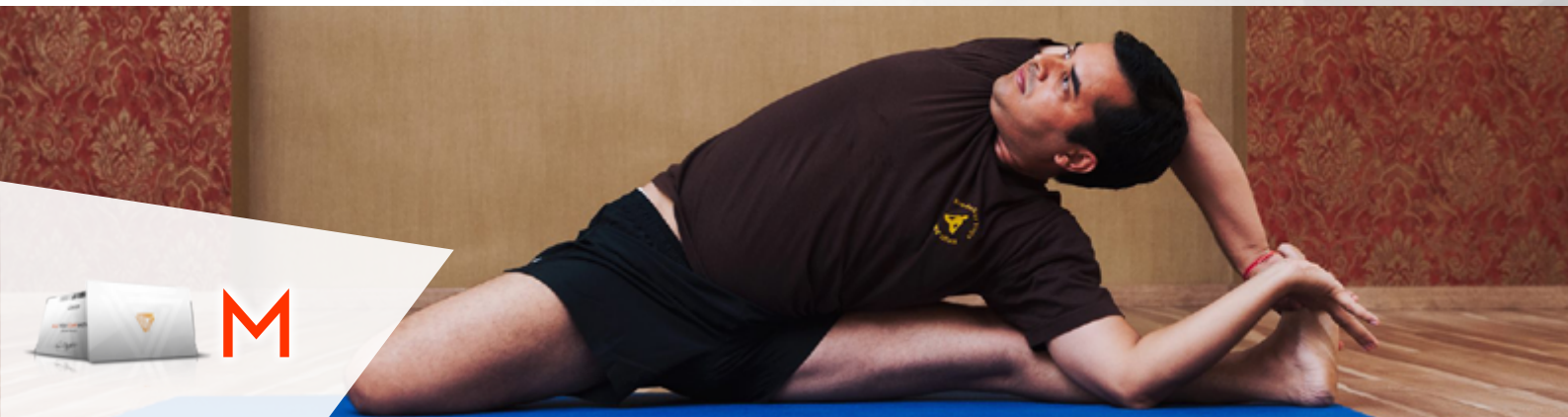


## ÚJ ELFOGADÓHELYEINK (BUDAPEST)

### BINDUSAR YOGA

2013-ban a BinduSar Yoga megnyitotta jóga stúdióját Budapesten is, az Oktogonon. 2014-ben az iskola az elegáns Andrassy út közelébe költözött, egy a jóga és ajurvéda számára sokkal kedvezőbb környezetbe, mégis Budapest szívében marad, így kitűnően megközelíthető minden fővárosi vagy akár átutazó jóga- és vágyó számára is.

[WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/BINDUSAR-YOGA](http://WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/BINDUSAR-YOGA)



### HUNGARIAN MECCA GYM

Cardio / Fitness

[WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/HUNGARIAN-MECCA-GYM](http://WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/HUNGARIAN-MECCA-GYM)





# KACSA FITNESS

Megújult arculattal, családias környezetben várja a hozzájuk látogatókat. Szolgáltatásaik között szerepel: szauna, szolárium (álló/fekvő), valamint személyi edzők várják vendégeiket igény szerinti edzéstervekkel és étkezési tanácsadással. Termükben táplálék kiegészítők széles termékpaletájával várnak.

[WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/KACSA-FITNESS](http://WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/KACSA-FITNESS)



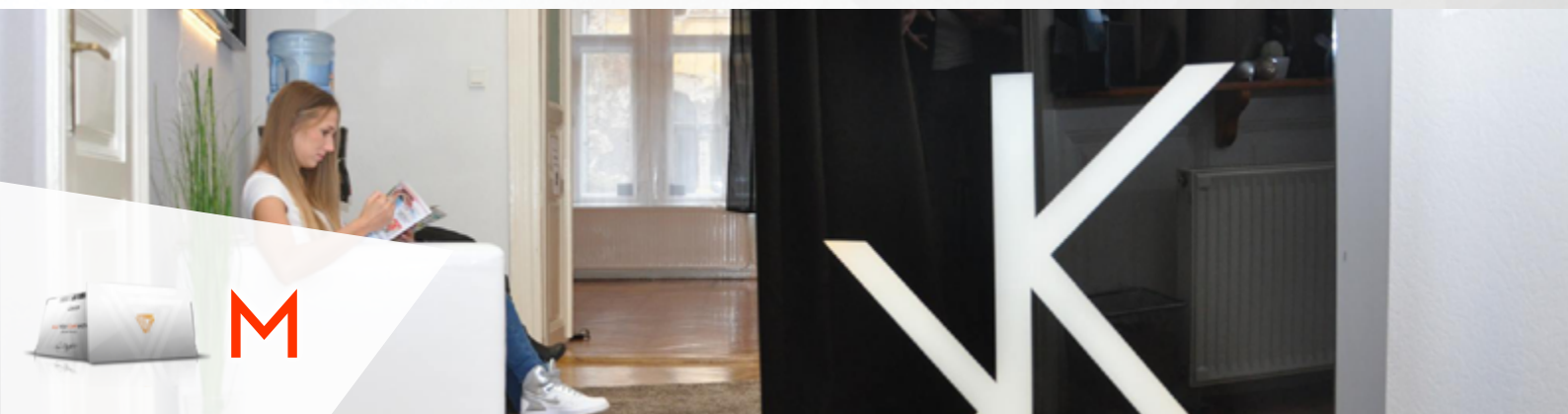
XS

# KK MOVES EGÉSZSÉGGKÖZPONT

A székhelyük Budapest szívében van a Somogyi Béla utca 17-es szám alatt, egy speciálisan erre kialakított helyiségben. Kocsival és tömegközlekedéssel is jól megközelíthető, a 4-es metró, illetve a 4-6-os villamos Rákóczi tér megállójától 2 perces bemelegítő sétányra van. A terem jellegéből fakadóan a személyes, testreszabott kiscsoportos és egyéni foglalkozások találhatóak meg, és érhetőek el azok számára, akik a zsúfolt edzőtermek helyett a személyes odafigyelést igénylik. **Az All You Can Move SportPass-szal a központ edzőtermét, és annak eszközeit lehet használni.**

**Amennyiben egyéb más szolgáltatást szeretnél igénybevenni, úgy a további részletekről, és ezek költségeiről tájékozódj az egészségközpontban. A létesítmény szolgáltatásainak igénybevételéhez BEJELENTKEZÉS SZÜKSÉGES!**

[WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/KK-MOVES-EGESZSEGKOZPONT](http://WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/KK-MOVES-EGESZSEGKOZPONT)



M



# RED LINE KONDITEREM ÉS SZABADIDŐ KLUB

A Red Line egy testépítő és szabadidő klub, amely némi kényeztetést és kikapcsolódást biztosít vendégei számára szoláriummal és infrasaunával!

[WWW.ALLOYUCANMOVE.HU/RED-LINE-KONDITEREM-ES-SZABADIDO-KLUB](http://WWW.ALLOYUCANMOVE.HU/RED-LINE-KONDITEREM-ES-SZABADIDO-KLUB)



## REEBOK CROSSFIT DUNA

A Klubtagok az órákat csak 12 alkalmas bérlet kiváltása mellett látogathatják.

\*12 alkalmas kezdő bérlet a kiváltástól számított 30 napig érvényes.

\*12 alkalmas normál bérlet az AYCM SportPass-szal rendelkező Klubtagok számára 21.900 Ft, és a kiváltástól számított 30 napig érvényes.

A bérletet a Klubtagok a helyszínen tudják megvásárolni.

[WWW.ALLOYUCANMOVE.HU/REEBOK-CROSSFIT-DUNA](http://WWW.ALLOYUCANMOVE.HU/REEBOK-CROSSFIT-DUNA)





# TÜSKECSARNOK

Cardio / Csoportos óra / Fitness / Jóga / Spinning

A 307 m<sup>2</sup> alapterületű konditerembe a testépítéssel komolyabb szinten foglalkozók mellett minden nap várják azokat, akiknek fontos kondíciójuk, egészségük megőrzése. A legmodernebb kategóriát képviselő Technogym-gépek és az élsportolók számára speciális erőfejlesztő gépek állnak a rendelkezésre. A több tucat gépnek köszönhetően minden izomcsoportot változatosan lehet edzeni. A klasszikus súlyzós edzésekhez szükséges felszerelések mellett kardiógépek használata is biztosított.

[WWW.ALLOYUCANMOVE.HU/TUSKECSARNOK](http://WWW.ALLOYUCANMOVE.HU/TUSKECSARNOK)



# ZUGLÓ FITNESS

Az edzőterem a létesítmény alsó szintjén, 130 m<sup>2</sup>-en várja a mozgásra vágyókat profi ATLAS gépparkkal a galérián pedig cardio gépekkel.

[WWW.ALLOYUCANMOVE.HU/ZUGLO-FITNESS](http://WWW.ALLOYUCANMOVE.HU/ZUGLO-FITNESS)





# ZUGLÓ FITNESS – SQUASH

A squash-hoz szükséges minden sportszer megtalálható náluk az üzletekkel megegyező áron, de ütő-, labda-és cipőbértésre is van lehetőség. Különlegesség, hogy a világon először náluk játszhat szpeciális UV pályán, ami nemcsak sport, hanem egyben szórakozás, világító látványosság is.

[WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/ZUGLO-SQUASH-CLUB](http://WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/ZUGLO-SQUASH-CLUB)



## ÚJ ELFOGADÓHELYEINK (ORSZÁGOS)

## BALATON USZODA (BALATONFÜZFŐ)

A Balaton Uszoda a környező települések úszást, szaunázást kedvelő lakosainak kedvenc kikapcsolódási helye. A medencékben úszósapka használata kötelező.

[WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/BALATON-USZODA](http://WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/BALATON-USZODA)







## B-M FITNESS (EGER)

Cross edzés / Csoportos óra / Jóga

Különböző, személyre szabott fitness programkínálat nők számára a hét öt napján. Az egyéni elvárásoktól és egészségi állapottól függően az alábbi mozgástípusok választhatóak: Fit-Ball aerobic, step arobik, alakformálás/zsírégető tornák, pilates, kardio tréning, gerinctorna/preventív gerincgimnasztika, hatha jóga, cross training, tartásjavítás, body-ball training.

[WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/B-M-FITNESS](http://WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/B-M-FITNESS)



## CROSS SPORT TEAM (DEBRECEN)

Cardio / Cross edzés / Csoportos óra / Fitness / Küzdősportok

[WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/CROSS-SPORT-TEAM](http://WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/CROSS-SPORT-TEAM)





# FITNESS M WELLNESS CLUB (MISKOLC)

Cardio / Csoportos óra / Fitness / Úszás

Az időközben 1000 m<sup>2</sup>-re bővült területen napjainkban helyet kap az országos referenciaközpontként működő High Care Center, a cardio, a súlyzós és az aerobic terem, a szauna, szolárium, a meleg vizes medence.

[WWW.ALLOYOUCANMOVE.HU/FITNESS-M-WELLNESS-CLUB](http://WWW.ALLOYOUCANMOVE.HU/FITNESS-M-WELLNESS-CLUB)



L

# KLEOPÁTRA FITNESS WELLNESS (GYÖNGYÖS)

Csoportos óra / Fitness / Küzdősportok / Úszás

[WWW.ALLOYOUCANMOVE.HU/KLEOPATRA-FITNESS-WELLNESS](http://WWW.ALLOYOUCANMOVE.HU/KLEOPATRA-FITNESS-WELLNESS)



S



# POWER GYM (ZALAEGERSZEG)

Látogass el a Power Gym-be és garantálják, hogy ez a megfelelő edzőterem számodra! Tegyél szert formás alakra edzéstervük segítségével!

[WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/POWER-GYM](http://WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/POWER-GYM)





TOVÁBBI JÓ SPORTOLÁST KÍVÁN  
AZ AYCM CSAPATA!