



# AYCM MAGAZIN

## 2016. Május



2015  
Superbrands

MB | MAGYAR BRANDS 2014



## - Tartalomjegyzék -

### 1. Ötpróba Rióba -

Válassz, sportolj és nyerd egy riói utat!

### 2. Riminiwellness - 2016. június 2-5.

Az év sporteseménye az olasz tengerparton.

### 3. Fitt a nyár! - 2016. május 22.

Ajándékkal vár Titeket az All You Can Move!

### 4. I. Hévízi FutóFesztivál - 2016. június 18.

Az AYCM tagok a helyszíni és az online nevezésből is 20% kedvezményt kapnak.

### 5. Drogprevenciós mobil app -

A volt egy szer program kiemelt támogatója az AYCM.

### 6. MOL Bubi éves kupon -

A MOL Bubi bérleted árából most 5% - ot az AYCM fizet!

### 7. AYCM Hírek -

Peak Gym Aréna, Bocsi Viki konyha (10% kedvezmény az AYCM menüre!)  
és health blog, Fitforma Újpest, Color Fitness Millenium

### 8. AYCM új elfogadóhelyek



# VÁLASSZ! SPORTOLJ!

www.otprobarioba.hu



ÖTPRÓBA  
RIÓBA

MÁJUS 21.  
GYŐR / ARANYPART

JÚNIUS 25.  
TISZAFÜRED

JÚNIUS 11.  
PÉCS-ORFŰI TÓ

JÚLIUS 2-3.  
RÉVFÜLÖP / KIKÖTŐ

JÚLIUS 23.  
BUDAPEST



## KERESSÜK A LEGAKTÍVABB KERESSÜK A LEGAKTÍVABB KLUBTAGOT ÉS CÉGET! A MAGYAR OLIMPIAI BIZOTTSÁG ÖTPRÓBA RIÓBA!

2016. Ötpróba Rióba eseményeire szeretnénk mozgósítani a Klubtagokat,  
cégeket, vállalkozásokat.

## VÁLASSZ, SPORTOLJ ÉS NYERJ EGY RIÓI UTAT!

A Magyar Olimpiai Bizottság eseménysorozata most a felnőtt lakosságot mozgósítja az Ötpróba Rióba! programmal, azokat, akik eddig nem mozogtak rendszeresen, vagy valamiért abbahagyták a sportolást. Az eseménysorozat nem verseny, a teljesítésre koncentrál, ennek érdekében szintidők ugyan szerepelnek a rendszerben, de itt valóban a részvétel a fontos! Az olimpiai öt sportágban zajló próbatételekbe való bekapcsolódással – futás, úszás, evezés, kerékpározás, gyaloglás – egy-egy rövid távval, a felnőtteknek kínálhatja fel a kipróbálás és a sportágválasztás lehetőségét.

### Magyar Olimpiai Bizottság Ötpróba Rióba! programsorozatának céljai:

az olimpiai és az olimpiai eszme népszerűsítése, valamint a tömegsportolók számának növelése, az inaktív lakosság bevonása a sportba.

A Magyar Olimpiai Bizottság Ötpróba Rióba! szabadidősport eseménysorozat lényege: különböző távokat lehet teljesíteni és pontokat gyűjteni. A megszerzett pontokat sorsjegyekre lehet beváltani, melyekből a Játék időtartama alatt nyeremények kerülnek kisorsolásra.

[www.otprobarioba.hu](http://www.otprobarioba.hu)

## KIEMELT 5PRÓBA RIÓBA HELYSZÍNEK ÉS IDŐPONTOK

Május 21. – Győr, Június 11. – Pécs, Június 25. – Tiszafüred, Július 2-3. – Révfülöp, Július 23. – Budapest

REGISZTRÁCIÓS DÍJ: egyszeri 1000 Ft (bruttó ár)/fő

A regisztrációért ajándécsomag jár, mely az első kiemelt próbán való részvételkor vehető át.  
A regisztrációs ajándécsomag tartalma: tornazsák 5próba Rióba logóval, póló 5próba Rióba lógóval, szilikon karkötő riói színekkel



**NEVEZÉSI DÍJ: 1000 Ft (bruttó)/fő próbánként.**

Cégek jelentkezése esetén: Kérjük támogató közreműködését cége dolgozói „aktivizálásában”, hogy lehetőség szerint minél többen vegyenek részt az Ötpróba Rióba eseményeken.

Amennyiben az esemény felkeltette érdeklődését, kérjük, jelöljön ki egy kapcsolattartó személyt kollégái közül, akivel felvehetjük a közvetlen kapcsolatot és egyeztethetjük az együttműködés és a programban való részvétel technikai, szervezési részleteit.

**Varró Barbara**

projektvezető

**Nagy Sportágválasztó Szervező Iroda**

Telefon: +36 70-368-9983

E-mail: [barbara@sportagvalaszto.hu](mailto:barbara@sportagvalaszto.hu)

**D. Szélpál Tamás**

projektvezető

**Ötpróba Rióba**

Telefon: +36 20-407-6668

E-mail: [otproba@sportagvalaszto.hu](mailto:otproba@sportagvalaszto.hu)

**AZ AYCM ÁLTAL TÁMOGATOTT AZ 5PRÓBA RIÓBA  
ESEMÉNYSOROZAT IDEI ELSŐ ÁLLOMÁSA GYŐRBEN LESZ!**

Futás (5,4 vagy 21,2 km), gyaloglás (6,5 vagy 13 km), úszás (300 vagy 1500 m) kerékpározás (18 vagy 36 km), evezés (5 vagy 10 km) és sárkányhajózás (5 km).

**A győri Facebook esemény linkje:**

<https://www.facebook.com/events/1722964407960954/>



# RIMINIWELLNESS

FITNESS, WELLNESS & SPORT ON STAGE

## ENERGY EVOLUTION

EXPO CENTRE & RIVIERA  
DI RIMINI - ITALY  
**2-5 JUNE 2016** 11<sup>TH</sup> EDITION  
[riminiwellness.com](http://riminiwellness.com)

 RiminiWellness

organized by:

 RiminiFiera  
business space

Rimini Fiera Spa Via Emilia, 155 - 47921 Rimini - Italy  
Tel: (+39) 0541.744634 - 744477 - Fax: (+39) 0541.744830 - [riminiwellness@riminifiera.it](mailto:riminiwellness@riminifiera.it)

**NE HAGYD KI AZ EV SPORTESEMENYET, ORIASI ELMENY,  
FESZTIVÁL HANGULAT ÉS SZAKMAI ÚJDONSÁGOK  
AZ OLASZ TENGERPARTON, RIMINIBEN!**

**Az ALL YOU CAN MOVE kártyával rendelkezők  
pedig extra ajándékot is kapnak:**

**egy RiminiWellness-es pólót vehetnek át az AYCM kártyát  
felmutatva a Foreign Buyers Lounge-nál.**

**A rendezvény neve:**

**RIMINIWELLNESS Fitness, Wellness, Sport on Stage**

**Helyszíne:**

**RIMINI VÁSÁRKÖZPONT, Olaszország**

**Időpontja:**

**2016. JÚNIUS 2-5.**

#### A RIMINIWELLNESSRŐL NÉHÁNY SZÓBAN:

A fitness, wellness és a sport szerelmeseinek kihagyhatatlan találkozója, ahol 16 pavilonban, több mint 400 kiállító várja a szakmai és a nagyközönséget. Hatalmas élmény, óriási buli ahol 50 színpadon (5 pilates, 4 medence, 6 dance, 5 spinning, 19 fitness, 6 walking, 1 evezés, 4 jóga) folyik majd az edzés, összesen 1500 órában.

#### MIÉRT ÉRDEMES ELMENNI?

A fenti számok már önmagában meggyőzőek: a több százezres részvétel igazolja, hogy ez egy színvonalas, hatalmas és komoly rendezvény. Hatalmas buli, szórakozás és emellett jó alkalom arra is, hogy hosszú időre feltöltődj élményekkel, lelkesedéssel. És persze ne feledjük: a fesztivál júniusban van, közvetlenül az olasz tengerparton. Strandolásra is lesz idő!

#### MENNYIBE KERÜL?

Csoportos kedvezmények: Min. 15 fős csoportok részére kedvezményes, 15 euró/fő áron lehet megvásárolni a 4 napos belépőjegyet. A kedvezmény igénybevételének feltétele a <http://en.riminiwellness.com/> honlapon történő regisztrálás legkésőbb 2016. május 17-ig.

Egyéni kedvezmények: Kisebb csoportoknak is van kedvezmény! A 4 napos belépőjegyet 42 euró helyett 21 eurós áron vásárolhatjátok meg! **Kattints a következő linkre: <http://en.riminiwellness.com/ticket>** és írd be a következő kódot: **R1UNG**. 1 fő maximum 2 kedvezményes belépőjegyet vásárolhat!

#### HOGYAN LEHET JELENTKEZNI?

Regisztrálhattok közvetlenül a [www.riminiwellness.com](http://www.riminiwellness.com) oldalon vagy e-mailen Kincses Melindánál az [mkmservice2010@gmail.com](mailto:mkmservice2010@gmail.com) címen.

Minden további felvilágosításért forduljon a RiminiWellness magyarországi képviselőjéhez:  
MKM SERVICE Kincses Melinda +36-30-5399334, +39-388-8315510 [mkmservice2010@gmail.com](mailto:mkmservice2010@gmail.com)

# MOZOGJ ÁT VELÜNK EGY NAPOT!

Bízunk benne hogy a Fitt a nyár! sport napon újból találkozunk, és ellátogattok az All You Can Move standjára, ahol egy AYCM tornaszákot adunk Nektek ajándékba, és a MOVE! személyi edző csapata egy FMS állapotfelmérést (mozgásminta szűrést) biztosít minden látogatónak, aki szeretné megtudni milyen tartásbeli problémája van, és mely izmotokat kell nyújtani és erősíteni ahhoz, hogy testetek egyensúlyba kerüljön.

## Várunk Titeket, mert Sportolni Öröm, Sportolni AYCM!



**NN**

bemutatja:

# FITT A NYÁR!

**MOZOGJ VÉGIG EGY NAPOT**  
a **Wellness** magazinnal!

**2016. MÁJUS 22.**

- **MOM SPORT** Mom Sport Uszoda és Sportközpont  
cím: 1123 Budapest, Csörsz u. 14.
- Belépőjegy: 600 Ft  
(uszodabelépővel 990 Ft)

**PRÓBÁLD KI:**

- iHover
- Speedfitness
- Kettlebell

**MEZEI ESZTER  
HIDVÉGI ANDI  
RUBINT RÉKA  
GZANIK BALÁZS  
SZÉKELY MÓNIKA  
ZUMBA® FIESTA BÉLA  
& THOMAS (ZIN™)**

**A résztvevők  
Borotalco  
dezodort  
és JANA  
vitaminvizet  
kapnak  
a készlet  
erejéig.**



Kliss Virág

További info és órarend  
a [wellnesscafe.hu/fitt-a-nyar](http://wellnesscafe.hu/fitt-a-nyar) oldalon  
és a *Fitt a nyár*  
facebook eseményünkben.



**ALL YOU CAN MOVE**  
SPORTPASS

A **RISKA** BEMUTATJA:



# I. Hévízi FutóFesztivál

2016. június 18.  
Hévíz, Festetics tér

**714  
21<sup>km</sup>**

**Félmaraton**

**egyéni és váltófutás**

Warm up: 15:30 | Start: 16:00

Eredményhirdetés: 19:00



Az All You Can Move Klubtagok  
a helyszíni és az online nevezésből is  
**20% kedvezményt kapnak.**

Az online felületen (<http://hevizrunning.com/nevezes/online-nevezes/#.VzCfPeRBGTM>)  
a promóciós kód mezőbe kell beírni az AYCM kártya  
számát a kedvezmény élesítéséhez. Helyszíni nevezésnél  
az AYCM kártya felmutatása szükséges.

Házigazda:

**DJ Dominique**

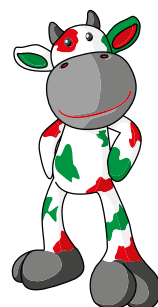
Este nagykoncert!

Sztárfellépő:

**Kasza Tibi**



Főtámogatónk:



Sztárfellépő:

**Csepregi Éva**



Elérhetőségeink: 20 / 965 5711 | 30 / 552 4258  
[hevizrunning@gmail.com](mailto:hevizrunning@gmail.com), [hevizrunning.com](http://hevizrunning.com)

**RISKA**

# Volt egy Szer

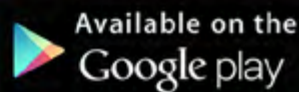


ingyenesen letölthető a Nyírő Gyula Kórház-Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet (OPAI) Drogambulancia és Prevenációs Központ, és a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem - Kreatív Technológia Labor (MOME TechLab) közös

## drogprevenációs mobil alkalmazása



[voltegyszer.com](http://voltegyszer.com)



**A program  
kiemelt támogatója:**



**ALL YOU CAN MOVE  
SPORTPASS**





**AZ ALL YOU CAN MOVE-NÁL  
KIVÁLTHATOD MÁR AZ ÉVES  
MOL BUBI BÉRLETEDET!**

**AZ AYCM ÁTVÁLLAL 5%-OT**

minden 2016-ra érvényes  
SportPass-szal rendelkező Klubtag éves  
MOL Bubi bérletéből.

**MOL Bubizz Velünk!**





## ALL YOU CAN MOVE – Hírek –



Alakformálás nőknek a FitForma Újpest Fitness-ben.



Bocsi Viki 4. blogbejegyzése: Becsapós gondolatok.  
Kövess Viki blogját, ahol elolvashatod a korábbi cikkeit is!

[Health Blog](#)

Bocsi Viki Konyha ételrendelés: 10% kedvezmény az AYCM menüre!  
Kuponkód: AYCMBV



**SZALMÁSY BALÁZS**  
SZEMÉLYI EDZŐ,  
CSOPORTOS ÓRAADÓ



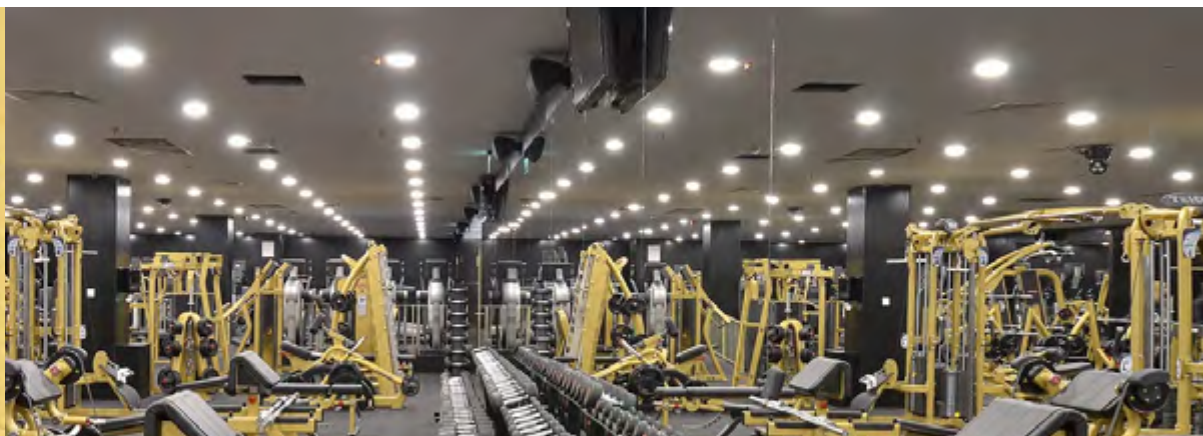
**PEAK GYM arena**

Egy versenyző és a TV előadás utána szak-  
mában egyetlen egy dolog fontos, a mérhető  
eredmények. Legyen az magánfitness, sa-  
lonting, aerob, kardió, vagy mozgásos  
sport, az azon létezik, hogy hozzá nyúl-  
jál valakinek.

Egyetlen nem az alapoktól indulni kez-  
dők meg az edzés felépítését, hanem  
a szabványos és sportvezetői gyakorlatok  
mellett a helyigényezés (TRX) és a különböző  
edzési technikák alkalmazása segít minden  
mind megtalálni, a célját felépíteni.

Az edzésnél, hogy minél többet tudjunk, vagy  
csak pozitív hatásokat, nem csak az edzés,  
de a teljes életet meg kell érteni. Ha meg-  
támasztunk valakit meg kell érteni, hogy mit  
kell csinálni, így a cél elérése, a sikerrel meg-  
győződés, az a helyet tapasztalás, a hely  
megértés, a siker.

Állományok is vannak, igény, mindig azon  
létezik, hogy a különböző technikák az meg-  
értés mellett, a sikerrel. Ahogy kialakul a ter-  
vezés, ahogy edzés, gyakorlat, vagy ahogy val-  
kiszárad a fejlődés, azaz a siker.



TRX és funkcionális köredzés a PEAK GYM Arénában.



**Az év  
magánrendelője  
2016**



Szavazz kedvenc magánrendelőre és nyerj!



Megújult a Color Fitness Millennium!



## Új elfogadóhelyeink - országos -

### Atlas Fitness Club - Tatabánya

FITNESS

Az Atlas Fitness Club 2012 őszén nyitotta meg kapuit Tatabányán, Dózsakert szívében. 2015 tavaszán színvonalas átalakítás és bővítés után több mint 600 m<sup>2</sup>-en várja az AYCM Klubtagokat igényes környezetben.



XS



### Battaring - Százhalombatta

GOKART

Igénybevehető szolgáltatás: 8 perc gokartozás/alkalom.



XXL



## Body Fit - Dombóvár

CSOPORTOS ÓRA / FITNESS

Erősítő gépparkkal, és a szabad súlyok széles választékával nyújtanak lehetőséget a különböző izomcsoportok fejlesztésére. Kardió gépeik gondoskodnak a hatékonyabb zsírégetés és állóképesség eléréséről. Konditermük és a csoportos órák termei is légkondicionáltak!

Squash a létesítmény által megjelölt időpontokban látogatható, előzetes bejelentkezés szükséges 06-30/877-6300 as telefonszámon. Mindkét játékosnak rendelkeznie kell AYCM SportPass-szal, 1 AYCM kártya esetén a második játékos a mindenkor pályadíj felét fizeti.



XS

## Cutler Fitness - Győr

CARDIO / FITNESS

Professzionális edzőgépek 2200 m<sup>2</sup>-en, mindent megtalálsz amire szükséged lehet.



M



## Cutler Fitness - Miskolc

CARDIO / CSOPORTOS ÓRA / FITNESS / KÜZDŐSPORTOK / SPINNING / SPINRACING / WELLNESS ÉS SZAUNA

Professzionális edzőgépek 2200 m<sup>2</sup>-en, mindent megtalálsz amire szükséged lehet.



## Speedfit - Győr

CSOPORTOS ÓRA / FITNESS

A SPEEDFIT küldetése, hogy segítsen neked elérni azt a fizikai állapotot, amiben jól érzed magad. Legyen a célod kockás has, feszes fenék vagy csak egyszerűen mozogni szeretnél, ők mindegyikben tudnak segíteni.

A csoportos órák 800,- Ft helyszínen történő megfizetése mellett látogathatóak.

Az órákra előzetes bejelentkezés szükséges.





További jó sportolást kívánunk!