



ALL YOU CAN MOVE HÍRLEVÉL

2015. FEBRUÁR



TARTALOM

I. AYCM+ AZ ALL YOU CAN MOVE KEDVEZMÉNYADÓ PARTNEREI

1. AYCM TAVASZI KAMPÁNY
2. KITCHENBOX - A FŐZÉS ÉLMÉNYE
3. TCHIBO KEDVEZMÉNY: 2015. MÁRCIUS 2-8.
4. THE BODY SHOP - VALENTIN NAPI AKCIÓ
5. PEAK HUNGARY: KIEMELT KEDVEZMÉNY

II. ÚJ ELFOGADÓHELYEINK

6. AYCM HÍREK
7. AYCM - ÚJ ELFOGADÓHELYEK

III. LÉTESÍTMÉNY-ESEMÉNYEK

8. BÁRDOSI KÜZDÖSPORT AKADÉMIA: TRÉNING BÁRDOSI ILDIVEL
9. BIKRAM YOGA HATTYÚHÁZ: 30 NAPOS KIHÍVÁS
10. ALL YOU CAN DANCE: FEBRUÁR 28. ÉS MÁRCIUS 28.



KEDVES KLUBTAGUNK ÉS LEENDŐ KLUBTAGUNK!

KIVÁLTOTTAD MÁR 2015-ÖS KÁRTYÁDAT?

IGEN, MÁR VAN AYCM SPORTPASS-OM 2015-RE.

Remek, akkor légy „a tavaszi kampányunk arca”!

Szeretnél egy AYCM ajándécsomagot, AYCM-es edzőpólóban sportolni és a reggeli kávét is AYCM-es bögréből inni és még következő havi tagdíjadat is ajándékba kapni?

Küldj be nekünk egy sportolós selfie-t és azt, hogy MIÉRT SZERETED AZ AYCM SPORTPASS-t?
Szeretettel várjuk jelentkezésedet az info@allyoucanmove.hu címre 2015.03.15-ig!

SZERETETTEL VÁRJUK JELENTKEZÉSEDET AZ [INFO@ALLYOUCANMOVE.HU](mailto:info@allyoucanmove.hu) CÍMRE 2015.03.15-IG!

Ha Rád esik a választás, tavaszi kampányunk arca is lehetsz*

NEM, MÉG NINCS AYCM SPORTPASS-OM 2015-RE.

Itt az idő a csatlakozásra, hiszen több 350 létesítménnyel, számtalan mozgásformával és rengeteg partnerkedvezménnyel várunk már havi 6900,-Ft-tól.

Ízelítőként mindenképpen lapozz bele hírlevelünkbe, megéri!

Készüljünk együtt a tavaszra! A természet is megújul, Te is kövesd a példáját!

*Azon kedves Klubtagunk, aki fotójával és ajánló mindatával jelentkezik, elfogadja, hogy az AYCM kibocsátója felhasználhatja azokat tavaszi kampányában.



KEDVES KLUBTAGJAINK!

TUDJUK, HOGY MILYEN FONTOS SZÁMODRA AZ EGÉSZSÉGES ÉLET, EZÉRT ARRA GONDOLTUNK, HOGY A SPORT MELLETT MÁST IS AJÁNLUNK NEKED:

A KITCHENBOX-OT, MELY VÁLLALKOZÁS AZ EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS MELLETT A FŐZÉS ÉLMÉNYÉT IS GARANTÁLJA MEGRENDELŐINEK.

Kik ők és miben könnyítik meg életed:

A KITCHENBOX EGY TELJESEN ÚJ SZEMLELETŰ VÁLLALKOZÁS, A FIATAL CSAPAT CÉLJA, HOGY EGÉSZSÉGES, FRISS ÉTELEKET TEGYEN ASZTALODRA – A TE KÖZBENJÁRÁSODDAL!

A KITCHENBOX KÉT NAGYSZERŰ SÉFJE, FODOR SÁNDOR ÉS FORSTER ZOLTÁN HÉTRŐL-HÉTRE ELKÉSZÍTI A LEGÚJABB MENÜT ÉS A RECEPTKÁRTYÁKAT, AM A FŐZÉS ÖRÖME NEKED MARAD.

Mi ebben a pláne?

AZ, HOGY NEKED NEM KELL A HOZZÁVALÓKAT BEVÁSÁROLNOD, HISZEN A RECEPTEKHEZ SZÜKSÉGES ALAPANYAGOKAT A KITCHENBOX CSAPATA ELŐRE KIPORCIÓZZA AZ ÁLTALAD MEGRENDELTE ADAGSZÁMRA.;

NEM KELL SZÁMOLGATNOD AZ EDZÉS UTÁN A KALÓRIÁKAT, HISZEN MINDEN ÉTEL MELLETT SZEREPEL EGY KIS KALÓRIATÁBLÁZAT;

VÁLTOZATOS ÉTELEK KÖZÜL VÁLASZTHATSZ, AZON BELÜL HŰSÖS, DIÉTÁS ÉS VEGETÁRIÁNUS ÉTELEKET IS TALÁLSZ;

ÉS HA NETÁN ÉTELALLERGIÁD VAN, A KITCHENBOX RECEPTJEI KÖZÖTT IS MEGTALÁLOD A SZÁMODRA IS BÁTTRAN FOGYASZTHATÓ ÉTELEKET.

PLUSZ: A FŐZÉS ÖRÖME, PLÁNE AKKOR, HA MEGOSZTHATOD VALAKIVEL! FŐZZETEK EGYÜTT, LEGYETEK EGYÜTT!

AYCM KLUBTAGJKÉNT TE IS KIPRÓBÁLHATOD A KITCHENBOX RENDSZERÉT, AMIHEZ KÜLDÜNK EGY **30%-OS KUPONKÓDOT ELSŐ RENDELÉSED ÁRÁBÓL:**

Y2QUG7JQ

A KUPONT ITT TUDOD BEVÁLTANI: **WWW.KITCHENBOX.HU**

UI.: MÉG NEM SZERETNÉNK SEMMIT KIKOTYOGNI, DE HA A TÁLALÁS IS CSODÁLATOSAN SIKERÜLT, AKKOR KÉRLEK, FOTÓZD LE MINDENKÉPP. HAMAROSAN AZT IS ELMONDJUK, MIRE KÉSZÜLÜNK.



ALL YOU CAN MOVE
SPORTPASS





20%

KEDVEZMÉNY

A TCHIBO
SPORT
KÍNÁLATÁBÓL
2015. MÁRCIUS 2-8.
KÖZÖTT



ALL YOU CAN MOVE
SPORTPASS
TULAJDONOSOKNAK

A kedvezmény a Tchibo üzleteiben AYCM kártyád felmutatásával, a Tchibo webáruházában kedvezményes kóddal érvényes.
A kedvezmény más kedvezménnyel össze nem vonható.

Tchibo. Páratlan világ

A KEDVEZMÉNYES KÓDOT KERESD HAMAROSAN AZ ALL YOU CAN MOVE WEBOLDALÁN! WWW.AYCM.HU

VALAMI LENYŰGÖZŐT KERESSEL VALENTIN-NAPRA?

FEDEZD FEL KÜLÖNLEGES ÉS KÉNYEZTETŐ AJÁNDÉKSOMAGJAINKAT!

ÚJ
LIMITÁLT
KIADÁS



THE BODY SHOP®

TERMÉSZETESEN ILLATOS KOZMETIKUMOK • THEBODYSHOP.HU
ARÉNA • ALLEE • MAMMUT • ÁRKÁD



Férfiként és nőként is mindig oda kell figyelned a táplálkozásodra és tudatosan élned, különben a testeden elért eredményeid hamar elhalványulnak. Az izomzatod megtartása vagy a diéta nem 2-3 hónapig tart, hanem az egész életed folyamán.

HA VAN ALL YOU CAN MOVE KÁRTYÁD,
AKKOR A

["HTTP://PEAKSHOP.HU/SHOP/INDEX.PHP?ROUTE=ACCOUNT/LOGIN&AYCM=P-342KK3CSK334LLCAS32TTZC27MFB42ASG5F2Q3325ID35TGB6HBBMOVE"](http://peakshop.hu/shop/index.php?route=account/login&aycm=P-342KK3CSK334LLCAS32TTZC27MFB42ASG5F2Q3325ID35TGB6HBBMOVE)

LINKEN TUDSZ HOZZÁJUTNI

10% KEDVEZTMÉNYHEZ,
AMELY MINDEN PEAK TERMÉKRE ÉRVÉNYES.



AYCM HÍREK

YAKUZA FITNESS - ÓBUDA

EGYEDÜLÁLLÓ CROSSCORE RUNNERS EDZÉSFORMÁJUKKAL JAVÍTHATOD A TECHNIKÁDAT, EZÁLTAL ELKERÜLHETED A HIBÁS MOZGÁSBÓL
LÉTREJÖVŐ ÍZÜLETI PROBLÉMÁKAT, FEJLESZTHETED AZ ERŐNLÉTEDET,
A FUTÁSHOZ SZÜKSÉGES IZOMZATODAT ÉS A GYORSASÁGODAT.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/YAKUZA-FITNESS-OBUDA

YAKUZA FITNESS

YAKUZA FITNESS OLDALÁN ÉRDEKES BLOGBEJEGYZÉST OLVASHATTOK!

CROSSCORE RUNNERS A FUTÓKNAK, A FUTÓKÉRT

WWW.YAKUZAFITNESS.BLOGSPOT.HU/2015/01/CROSSCORE-RUNNERS-FUTOKNAK-FUTOKERT.HTML

OKTOGON TÁNC CENTRUM

TANULJ MEG TÁNCOLNI, VAGY CSAK SPORTOLJ ÚGY, HOGY IGAZI ÉLVEZET LEGYEN A MOZGÁS.
AZ OKTOGON TÁNC CENTRUM
TANFOLYAMAIT A HONLAPJUKON TALÁLJÁTOK MEG.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/OKTOGON-TANC-CENTRUM-VI-KERULET
WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/OKTOGON-TANC-CENTRUM-XIII-KERULET

KÉT HELYSZÍN (VI. KERÜLET, ARADI UTCA 1., XIII. KERÜLET FORGÁCH UTCA 9.), SZÁMTALAN TÁNC, ÉS FERGETEGES HANGULAT VÁRJA AZON ALL YOU CAN MOVE KLUBTAGOKAT, AKIK A 2015-ÖS FOGADALMUK SZERINT IDÉN SZERETNÉNEK MEGTANULNI TÁNCOLNI.

VOLVO XC60-AS TESZTHÉTVÉGE ELSŐ NYERTESE
KISORSOLTUK AZ ELSŐ NYERTEST, AKI 3 NAPOS TESZTHÉTVÉGÉN KIPRÓBÁLHATJA
A **VOLVO XC60**-AST.

DEÁK TIBOR A SZERENCSES, AKINEK EZÚTON IS GRATULÁL AZ AYCM CSAPATA!





LIFE COMBAT GYM

JANUÁR 5-ÉTŐL INDULT A TCQC NŐI ÖNVÉDELMI KÉPZÉSE A TEREMBEN,
MINDEN HÉTFŐN ÉS CSÜTÖRTÖKÖN 19:00 ÉS 20:00 ÓRA KÖZÖTT.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/LIFE-COMBAT-GYM

CHILI FITNESS 2

TOMAHAWK® INDOOR CYCLING

AZ EMBER AZOKAT A SIKEREKET ÉRTÉKELI IGAZÁN, AMIKÉRT MEG KELLETT KÜZDENIE. MÁS-RÉSZT NAGYON SOKAN BELEESNEK ABBA A HIBÁBA, HOGY AZT GONDOLJÁK, NINCS MÁR HOVA FEJLŐDNIÜK A SPORT TERÉN. A TOMAHAWK® INDOOR CYCLING ÓRA ZSENIALITÁSA PONTOSAN ABBAN REJLIK, HOGY TELJESEN EGYÉNRE SZABOTT EDZÉSPROGRAMOT KÍNÁL, MELYET A KEZDŐ VENDÉG UGYANÚGY VÉGIG TUD TEKERNI, MINT AZ, AKI MÁR ÉVEK ÓTA EZEN SPORT SZERELMESE.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/CHILI-FITNESS-2

MOZGÁSSZIGET

ÖRÖMMEL TUDATJUK VELETEK, HOGY FEBRUÁRTÓL A KETTLEBELL ÓRA IS ELÉRHETŐ AYCM KÁRTYÁVAL RÁFIZETÉS NÉLKÜL A MOZGÁSSZIGET-BEN!

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/MOZGASSZIGET

ANTIGRAVITY YOGA

OFFICE JÓGA AZ ANTIGRAVITY YOGA STÚDIÓBAN!

ÚJ ÓRATÍPUSSAL, AZ OFFICE JÓGÁVAL VÁR TITEKET AZ ANTIGRAVITY CSAPATA!

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/ANTIGRAVITY-YOGA-STUDIO



ÚJ ELFOGADÓHELYEINK (BUDAPEST)



APSARA YOGA CENTER

jóga / kismama jóga / dinamikus jóga / hatha jóga / office jóga / Csoportos óra / baba-mama jóga / reggeli tradicionális indiai jóga / esti tradicionális indiai jóga / hasizom regeneráló jóga



B4 FITNESS

A B4 FITNESS személyi edzői, szakképzett testépítő oktatói segítik a szakszerű edzéstervet kidolgozni, illetve a gyakorlatokat helyesen elvégezni. A B4 FITNESS neves, szakvizsgázott aerobik oktatóinak óráin formálhatják tökéletesre a testüket a hölgyek. A palettánkon a legkülönbözőbb mozgásformák szerepelnek: spinRacing, stretching, zumba, TRX, pilates, body art, fitbox, jóga, ...stb.



BÁRDOSI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA

Az MMA (Mixed Martial Arts, azaz kevert harcművészetek az ókori görög pankráció hagyományait eleveníti fel. Olyan küzdősport ez, amelyben a technikákat teljes erővel hajtják végre, és mind az állóharc, mind a földön folyó küzdelem megengedett. A szabályok szinte mindenféle ütő-, rúgó-, feszítő- és fojtótechnikát megengednek. Minden kezdőt, és haladót várnak szeretettel Mo. legnagyobb underground termébe! Rengeteg eszköz áll rendelkezésedre, hogy az edzés keretein belül erő-állóképességed is növelhesd! Egy remek csapattal, jó hangulattal, és nagyon jó edzésekkel várnak szeretettel, ha érdekel a küzdősport!





BARKAN METHOD HOT YOGA

A Barkan Method Hot Yoga gyökerei az indiai Kalkuttából erednek. Jimmy Barkan az irányzat megalapítója úgy véli, hogy a töretlen fejlődéshez szükség van napi változatosságra a gyakorlatokban, ezért különböző jóga irányzatokból is épített be gyakorlatokat, így összeállítva saját sorozatát. A sorozatokat egy 38-40 C fokra felűtött teremben végezzük. Ezen a hőmérsékleten az izmok és szalagok jobban nyújthatóak.

A gyakorlatsorokat úgy állították össze, hogy kezdők és haladók számára is alkalmas legyen, hiszen mindenki a saját szintjén hajtja végre az adott ásanát. A gyakorlás során a jótékony hatások mind fizikai, mentális és lelki síkon megtapasztalhatóak. Fizikálisan az izmok rugalmassá és erőssé válnak, a szervezet ellenálló képessége növekszik, az ásanák stimulálják a belső szerveket, így elősegítve azok ideális működését. A melegnek köszönhetően a test erősen méregtelenít az izzadáson keresztül.

Mentálisan nő az akarat, javul a koncentrációs képesség, mely az első lépés a meditáció eléréséhez. Napjainkban pedig szinte a legfontosabb lelki eredmény, hogy csökken a stressz. A Barkan Method Hot Yoga jó közérzetet biztosít azért, hogy napról napra egyre kiegyensúlyozottabbá válhassunk.



BSK CROSSFIGHT

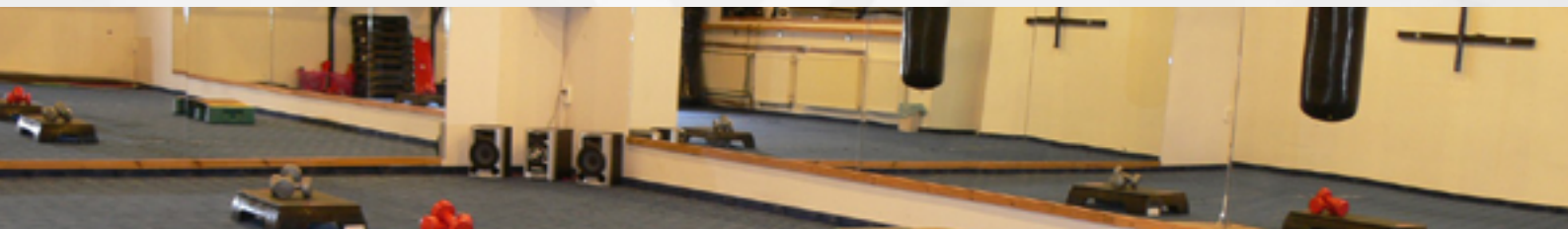
Egy olyan Edzőközpont létrehozása volt a cél, ahova örömmel és jó érzésekkel telve lehet lejenni, és elfáradva, de mégis feldobódva indulhattok haza vagy ha éppen úgy tartja kedvetek legyetek ott minél többet. Egy közösséget építenek a maga szabályaival amiket persze be is fognak tartatni, egy közösséget ahol a sikeretek(legyen az versenysport vagy amatőr) az Ő értékmerőjük.



BUDAFOK FITNESS

Magas színvonalú, korszerű felszereltségű termek biztosítják a hozzájuk látogatók igényeinek teljes körű kiszolgálását. A termükben mindent megtalálsz egy helyen, ezzel időt és energiát spórolva magadnak: body building, aerobic, szauna, pezsgőfürdő, masszázs, kozmetika, fodrászat, manikűr, szolárium.

És ez még nem minden! Ugyanis fitness termük igényesen berendezett és kellemes hangulatú, amely szempontok szintén nem elhanyagolhatóak a mai rohanó világunkban! Manapság minden embernek szüksége van egy kis nyugalomra, és ezt náluk garantáltan meg is kapod! Aerobic-termük tükrökkel van borítva, és kellemes pörgős zene szól az órák alatt, mely tökéletesen illik a sport jellegéhez. Oktatóik mind jólképzett szakemberek, ám kiválasztásukkor nem csak az játszott szerepet, hanem az is, hogy kedvesen és türelemmel bánjanak a vendégekkel.





DARSHAN JÓGASTÚDIÓ

A belváros szívében, mégis csendes, családias környezetben várnak kezdő és középfeladói jóga tanfolyamaikon. Kis létszámú csoportokban gyakorolhatsz, ahol képzett tanárai felügyeletével indulhatsz, mélyülhetsz el a jóga önismereti útján. A Darshan együtlét, kapcsolat. A Darshan maga a jóga. Együtt lenni az eredettel, azzal ami megmutatja a múlandóban rejtőző időtlen szépséget. Darshan a mesteri pillantás. Egy szemkontaktus. Egy tapasztalat, amely magaddá tesz. Hirtelen letisztul minden. Átlátszóvá teszi a mája fátylát. Megvilágít belülről mintha felkapcsolták volna lelkünk mélyén a villanyt. Adarshan egy hatás amely elindíthat, erőt adhat. A darshan olyan mint a beavatás. Megmutatja minden erőfeszítés nélkül, hogy gyakorlásunkon keresztül hová kellene eljutnunk. Ez egy üzenet. Egy ajándék. Egy sugárzás. Egy csoda, amely mindenkinek jár. Mindenkinek jár, aki keres! Mert aki keres, az talál.



DOMINATOR GYM II

A Dominator Gym visszahozza a „vasszagot” újpestre, Náluk igényes környezetben tudsz edzeni, ha valóban a testépítés és a fitness sport szerelmese vagy! Ha sokáig dolgozol sem lehet kifogás, hogy bezár a terem, ugyanis termük hosszú nyitvatartással 6-24 óráig van nyitva a hét minden napján! Tehát összefoglalva: igényes környezet, megválogatott vendégkör, ezáltal baráti légkör, amerikai géppark, hosszú nyitva tartás azaz DOMINATOR GYM!



FITNESS 5 & GYM (CSIKI BEGE)

2015. januárjában megnyitotta kapuit Budapest egyik legnagyobb fitness terme, 3000 m²-en várja sportolni, kikapcsolódni vágyó vendégeit!





FITNESS21

Csepel legújabb legkorszerűbb edzőterme, aerobik, finn szauna és masszázs lehetőséggel. Crossfit / Csoportos óra / Fitness / Tánc / alakformálás / aerobik / gerinctorna / zumba / baba-mama torna / hot iron / dance step / cross fit / Csoportos óra / Fitness / zsírégetés / twerk



FREDDY FITNESS

Fitness termükben széles szolgáltatási skálával várnak minden kedves látogatót. Az aerobikhoz és a testépítéshez mindent megtalál náluk (szauna, szolárium, vitamin-bár), a kis teremben pedig profi cardio gépekkel várják sportos kedvű vendégeiket!



GET FIT RIVER FITNESS

A River Fitness elhelyezkedése kiváló, hiszen a város vérkeringésének egyik csomópontján helyezkedik el, közel a Duna parthoz. Ideális mindazok számára, akik kellemes hangulatra, jó társaságra, motiváló környezetre, különleges edzésekre, profi felszereltségre, felkészült edzőkre és mindemellett megfizethető árakra vágnak! Céljuk, hogy minél szélesebb kör számára biztosíthassák a mozgás, a sport és az egészséges életmód örömeit. Legyen a céld az akár fitness versenyre való felkészülés, testsúlycsökkentés, testsúlynövelés vagy "csak" egy fittebb, egészségesebb, boldogabb életmód kialakítása, ők olyan helyszínt kívánnak biztosítani vendégeik számára, ahol a testi és lelki felfrissülés, a jó fizikai erőnlét megszerzésére a kitűnő tréner, a segítőkész és figyelmes személyzet motivál! Funkcionális Tréning terem, Aerobic terem változatos programokkal, továbbá Wellness részleg áll a vendégek rendelkezésére!





HEGYVIDÉKI SZABADIDŐSPORT USZODA

A Sportközpont 1991 óta működik a kerületben és az Önkormányzat kötelező feladatai közül az alsó tagozatos kötelező úszásoktatást és a gyógytestnevelést biztosítja. Ezen felül elsősorban a kerületi iskolák és óvodák egyéb csoportjai használhatják ingyenesen. A nagyközönség az uszodát és a szaunát hétfőgőken, illetve hétkőznap a reggeli és az esti órákban veheti igénybe. A tornacsarnokot hétkőznap délután, hétfőgően egész nap bérelhetik a sportolni vágyók (labdarúgás, kosárlabda, röplabda, floorball sportágakhoz).



KISSLIFE GYM

Egy hely, ahol a testre szabott edzésprogrammal villámgyors sikert érhetsz el!
A siker kulcsa a tökélyre fejlesztett edzés módszer, ami már több ezer emberen segített!



MANDALA JÓGA ÚJBUDA

A változás belőlről kezdődik - a Gerincjóga®, hatha jóga, nőijóga, flow jóga és astanga jóga olyan mozgás-rendszerek, amelyek rendszeres gyakorlásával egészségessé és kiegyensúlyozottá válsz! - Az oldalt a Mandala Gerincjóga Rendszer Egyesület üzemelteti. Meggyőződésük, hogy a jóga az egyik legjobb amit tehetünk magunkért és másokért! A Mandala Jógastúdiók a Magyar Jógaköztatók Szövetsége és a nemzetközi Yoga Alliance által minősített jógaköztatóképző intézmény.





MEGAFITNESS KÖKI

A sportközpont szolgáltatásai kizárólag 06:00-15:30 között látogathatók. A Megafitness küldetése az emberek jelenlegi életminőségének javítása és a prevenció mellett, a társasági élet megteremtése és erősítése. A klubhoz csatlakozó vendégekkel igyekeznek jó személyes kapcsolatot kialakítani, klubon belül és kívül is. Fontosnak tartják, hogy klubtagjaik egyéni céljaik megvalósításában maximálisan részt tudjanak venni. Klubtagjaiknak egyéni mozgás programot és étrendprogramot dolgoznak ki, melyet folyamatosan kontrollálnak, fejlődésük és elégedettségük érdekében. Várják mindazokat, akiket már régóta foglalkoztat folyamatosan romló egészségük állapota, és azokat, akiknél már kialakultak korunk kor problémái.



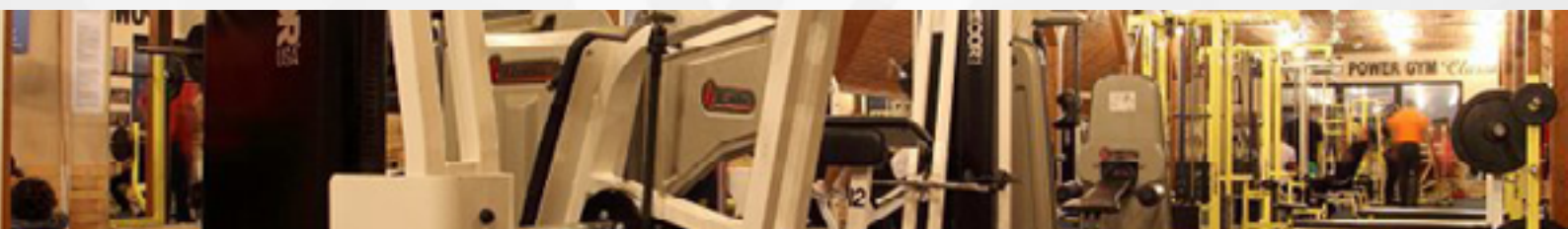
MYBODY PERSONAL TRAINING SYSTEM

A MYBODY PERSONAL TRAINING SYSTEM Magyarországon egyedülállóként, 850 m²-en 4 elkülönített részen, exkluzív körülmények között várja szeretettel vendégeit. Piacvezető HOIST gépeik és hozzáértő, a szakmában egyenként is jelentős sikereket elért edzőik a leggyorsabb fejlődést segítik.



POWER GYM CLASSIC

Klasszikus Edzőterem profi gépparkkal klasszikus erőgépekkel, modern cardio parkkal, vitamin bárral, személyi edzőkkel, fekvő szoláriumokkal, Infra - Finn szaunával, és megannyi plusz szolgáltatással!





PRIMA WELLNESS

Klasszikus Edzőterem profi gépparkkal klasszikus erőgépekkel, modern cardio parkkal, vitamin bárral, személyi edzőkkel, fekvő szoláriumokkal, Infra - Finn szaunával, és megannyi plusz szolgáltatással!



RUPPHEGYI TENISZCENTRUM

3 db nemzetközi méretű, salakos, világított tenispályával rendelkezünk, jó levegőjű szép környezetben. A téli időszakban 2 db pályát légtartásos teniszsátorral fedünk le, így azok egész évben vendégeink rendelkezésére állnak.



SMILE DARTS CLUB

A DARTS kortalan sport, melyet bárki, bármikor elkezdhet. Az esélyek hasonlóak: fiatalok és idősek, hölgyek és urak egyformán jó játékos-származóvá válhatnak. A DARTS növeli a koncentrációs és fizikai állóképességedet, a biztos siker önbizalomnövelő hatású. Egy sport, amelynél a legkevésbé számítanak a külső adottságok! Hollandiában a DARTS a tesztelési órák keretein belül választható tantárgy, edzéselmélettel, gyakorló és versenyfeladatokkal, a tanulmányok befejezése után vizsgával. Amióta bevezették, sok-sok igazi profi neveltek ki, akik ugyanolyan eséllyel indulnak a versenyeken, mint a brit versenyzők, ahol ez a sport 300 éves hagyományokkal rendelkezik!





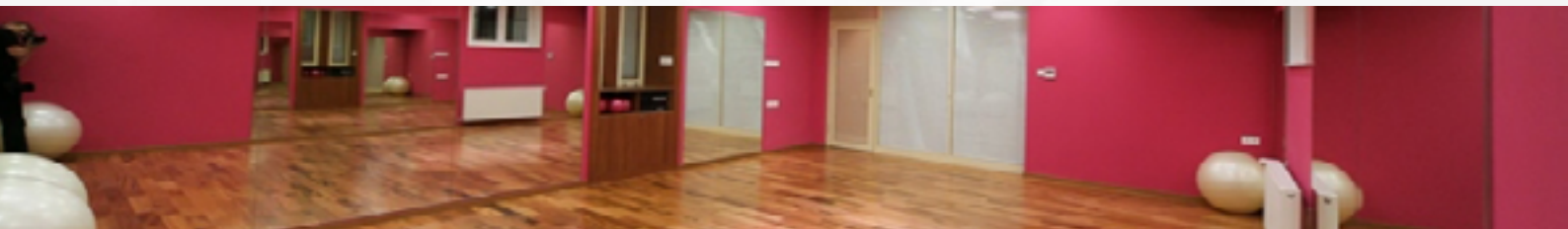
SUNRISE BEACH FITNESS

Sport, egészség és rendezvényközpont. Fitness, cardio és csoportos órák várnak egész évben, egyedülálló hangulattal!



TÍLIA TÁNC- ÉS MOZGÁSSTÚDIÓ

Szerettek volna létrehozni egy olyan helyet, amivel hozzájárulnak ahhoz, hogy az emberek minőségi életet élhessenek, fontosnak tartják tudatosítani az emberekben a minőségi mozgás fontosságát, ami hozzájárul egészségük megőrzéséhez. Továbbá igyekeznek olyan légkört kialakítani, ahol barátságok szövődhetnek, jó közösségek alakulhatnak ki, ahol az emberek jól érzik magukat, szívesen mennek vissza, mert találtak valamit, ami miatt otthon érzik magukat. A stúdió belsőépítészeti kialakításánál is arra törekedtek, hogy a vidám színek és a hangulatos terek egyaránt azt az életvidámságot sugallják, amit ők is szeretnének átadni a szolgáltatásaikkal. **Az órákra előzetes bejelentkezés szükséges!**





VICTORY FITNESS ÚJPEST

ÚJ terem ÚJPESTEN, a STOPSHOP-ban! 1.500 m²-en kényelmesen tudnak edzeni a vendégek. Két teremben zajlanak a csoportos órák: egy 50 nm-es CROSS teremben és egy 150 nm-es AEROBIK teremben. 700 nm-en van a kondi rész. Ezen kívül lehet relaxálni a szaunánkban, van masszörünk is és lehet szépítkezni a manikűrösüknél.





ÚJ ELFOGADÓHELYEINK (ORSZÁGOS)



A FITNESS - VÁC

A fitness központ 1400 m²-en várja a sportolni és kikapcsolódni vágyó embereket. Az oda látogatók nem csak a minden igényt kielégítő kondicionáló és kardió részleget vehetik igénybe, hanem részt vehetnek a rendkívül változatos csoportos edzéseken is, amelyeket a környék legjobb óraadói tesznek magas színvonalúvá és változatossá.



BALANCE FITNESS - PÉCS

Konditermük kiváló lehetőséget nyújt erősítésre, és tested formában tartására.



BELLA SIGNORA FITNESS NŐI STÚDIÓ - TATABÁNYA

Jóga / Csoportos óra / pilates / alakformálás / aerobics / jóga / dance aerobics / hot iron / Csoportos óra / has far party





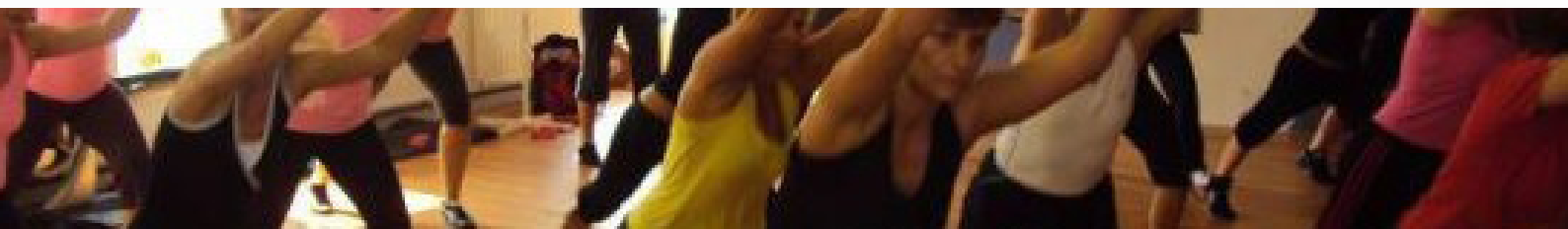
BELVÁROSI FITNESS CLUB – KECSKEMÉT

A Belvárosi Fitness Club Kecskemét egyik meghatározó fitness, illetve wellness központja. Nemcsak testépítéssel, alakformálással foglalkoznak, hanem évek óta egy betegségmegelőző programot is végeznek, (úgy mint gerincproblémák, magas vérnyomás, csontritkulás, általános fizikai képességfejlesztés, stb.).



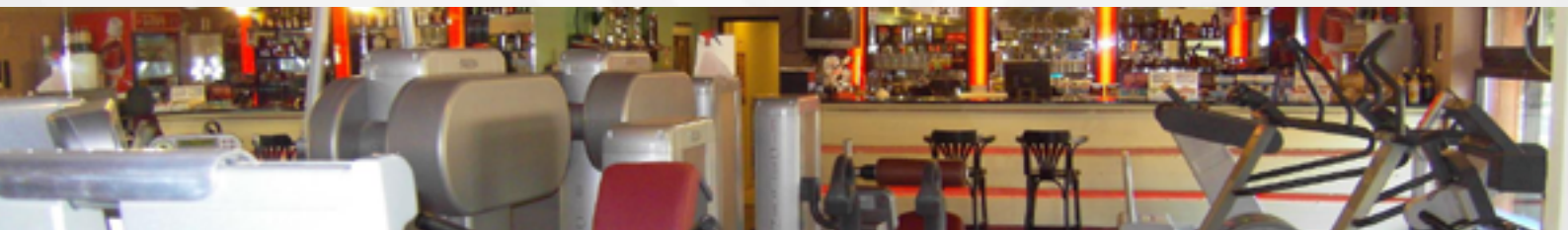
ENERGY FITNESS CENTRUM - PÉCS

Jóga / Csoportos óra / Fitness / aerobic / fitness / jóga / TRX / jóga flow / insanity / fit-box / kick-box aerobic



EXXTREME FITNESS - CSÖMÖR

2013. nyarán nyílt az Exxtreme Fitness Csömörön. Téged is szeretettel várnak, ha szeretnéd megmozgatni az izmaid!





IZOMETRIA FITNESS - SZEGED

Változatos óráikon megtalálhatod a számodra legmegfelelőbb mozgásformát a lassabb órátípusoktól (pl. pilates, gerincgimnasztika) egészen a vad tombolásig (disco-tae-bo). Vendégeik igazi közösséget alkotnak, számtalan barátság szövődött már náluk, és ami a legfontosabb, mindenkit szívesen látnak! Náluk nem számít, hogy a legmárkásabb cipőd, ruhád legyen, egy a fontos, érezd jól magad!



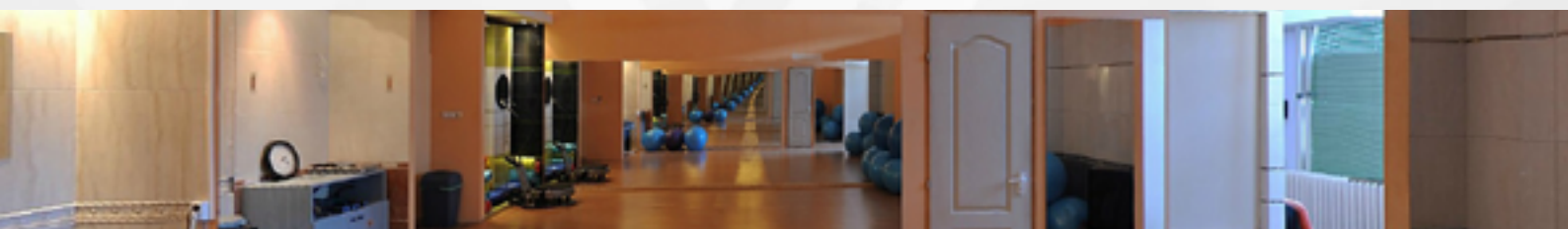
MAGIC FITNESS - GYÖNGYÖS

110 m²-es fitness termük Gyöngyös belvárosában található, a Móricz Zsigmond 4. szám alatt az I. emeleten. A ma ismert legmodernebb és leghatékonyabb mozgásformákkal várjuk Téged is! Rúdfitness, Spinning, Aerobic, Jóga, Gerinctorna, TRX órákkal várják a sportolni vágyókat.



OXY GYM - SZÉKESFEHÉRVÁR

A fitness stúdió lehetőségei: teljes testfelületre kiterjedő edzés, egyénre szabott edzéstervek, ízületkímélő géppark, teljes kardiopark...stb.





**NŐI ZSÍRÉGETŐ, ERŐSÍTŐ
TRÉNING INDULT
BÁRDOSI ILDIVEL
AZ AKADÉMIÁN**

1111 BP. BUDAFOKI ÚT 17/A

JELENTKEZZ HELYSZÍNEEN,

VAGY TELEFONON: (0620) 339-9016

WWW.BARDOSISANDOR.HU

WWW.FACEBOOK.COM/BARDOSIKUZDOSPORTAKADEMIA



**30 NAPOS KIHÍVÁS MÁRCIUS 3-TÓL, A BIKRAM JÓGA HATTYÚHÁZ-
BA SZÓLÓ AJÁNDÉK HAVI BÉRLET A JUTALOM, MELYET EL IS
AJÁNDÉKOZHATSZ EGY KEDVES ISMERŐSÖDNEK.**

A délutáni óra kivételével már L, XL, XXL kártyával is
elérhető. Délutáni óra XXL csomaggal látogatható!



30/60

NAPOS KIHÍVÁS

FEBRUÁR 1-TŐL

INGYENES HAVI BÉRLET A JUTALOM

Csatlakozz Te is a következő 30 vagy 60 napos kihívásunkhoz, melynek lényege, hogy az adott időn keresztül minden nap velünk jógázzol. Tapasztald meg a mindennapi jógázás testre és szellemre gyakorolt pozitív hatásait, ahogy egyre hajlékonyabb, erősebb leszel, javul az egyensúlyérzéked, a koncentrációd, és óráról órára kitartóbbá válsz. A kihívás során határaid kitolódnak, önbizalmad napról napra nő. Ha szabályosan végigcsinálod a 30/60 napos kihívást, kemény munkádat ajándék havi bérlettel jutalmazzuk. A 60 napos kihívást teljesítői + meglepetés ajándékban részesülnek. A kihívás alatt legfeljebb 2-szer (30 napos) 4-szer (60 napos) egy napot /tehát egymás utáni napokat NEM/ hagyhatsz ki, s a kihagyott órát mielőbb pótolnod kell! Abban az esetben, ha az óra vége előtt elhagyod a termet, nem számítjuk teljesített alkalomnak, az órák 90 percesek.

JELENTKEZZ MINDENKÖZZÜNK!

Jó izzadást, kitartó jógázást és sok sikert mindenkinek!



BIKRAM YOGA
HATTYÚ HÁZ

**A BIKRAM YOGA HATTYÚ HÁZ KIHÍVÁSÁN TE IS
RÉSZTVEHETSZ.**

**PRÓBÁLD KI MAGAD,
ÉS JELENTKEZZ A JÓGA STÚDIÓBAN!**



REGGAETONDANCE.HU

ALL YOU CAN MOVE
SPORTPASS

All You Can Dance
WORKSHOP
Vol. 2.

2015.02.28.
14.00

SALSA
BACHATA

2 WORKSHOP 1 KÁRTYAHASZNÁLATTAL!
CSAK ELŐJELENTKEZÉSSSEL!
Jelentkezési határidő: 02.25.
INFO ÉS JELENTKEZÉS:
INFO@REGGAETONDANCE.HU +3630 976 1404

FEBRUÁR 28.

A páros táncoké a főszerep! Hozdd el magaddal párodát is, hiszen most egy kártyahasználattal mindketten részt vehettek a két táncórán! Próbálgátok ki ezeket a méltán népszerű táncokat, a szuper hangulat garantált! A workshop csak előjelentkezéssel látogatható! Jelentkezési határidő február 25.

JELENTKEZNI AZ INFO@REGGAETONDANCE.HU CÍMEN LEHET!

A PROGRAM:

14.00-TŐL SALSA

Az óra érdekessége, hogy kubai oktatónk a ma Kubában használatos stílust tanítja, igazi, hamisítatlan latin feelinggel! Könnyen követhető, vidám hangulatú óra!

15.00-TŐL BACHATA

Dominikai eredetű gyönyörű tánc, amelyet gyakran a szerelmesek táncának is neveznek. Lágymozdulatok és vidám hangulatú zene jellemzi. Magyar Bajnok oktatóktól tanulhatsz, így a magabiztos tánctudás garantált.



ALL YOU CAN MOVE
SPORTPASS

MÁRCIUS
28.

CUBAILA REGGAETON DANCEHALL TWERK

4 ÓRA - 1 KÁRTYAHASZNÁLAT
CSAK ELŐJELENTKEZÉSEL!

REGGAETONDANCE.HU, INFO@REGGAETONDANCE.HU



MÁRCIUS 28.

4 ÓRA 1 KÁRTYAHASZNÁLATTAL! A WORKSHOP CSAK ELŐJELENTKEZÉSSSEL LÁTOGATHATÓ!!
JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: MÁRCIUS 25!
JELENTKEZÉS AZ INFO@REGGAETONDANCE.HU CÍMEN, AHOL KÉRJÜK JELÖLD MEG, MELY
ÓRÁKON SZERETNÉL RÉSZT VENNI!

PROGRAM:

13.00-TÓL CUBAILA

A Cubaila egy új aerobics óra, ahol az alakformálás és a kubai táncok találkoznak. Miközben magával ragadnak a kubai ritmusok, az órán erősítjük és formáljuk a testünket, főként a farizmokat, lábakat, karokat, hasizmokat. Emellett a szívet is erősítjük. Ezen az órán szórakozva érheted el álmaid alakját, miközben közelebb kerülsz a kubai életérzéshez!

Oktatónk Andrés Kubából érkezett, hogy nektek is megmutassa az ottani életérzést, a tánc és mozgás szeretetét!

14.00-TÓL REGGAETON

Puerto Rico és Kuba legnépszerűbb utcai tánca, ami megtanítja hogyan mozgassd külön-külön és együtt is minden porcikádat! Vigyázat, forró hangulat várható! Oktatóink nemzetközi fesztiválok állandó meghívott oktatói, több hazai és külföldi énekes koreográfusai.

15.00-TÓL DANCEHALL

Jamaika legmenőbb utcai tánca! Sean Paul, Major Lazer és még rengeteg szuper zene, látványos, könnyen követhető mozdulatok. A dancehall ellazít, mégis teljesen feltölt energiával, hogy a party hangulat biztosan kitartson estig :)

16.00-TÓL TWERK

A Twerk egy táncóra, ami kifejezetten a nőies mozdulatokról szól!

Az órákon olyan összekötéseket, hullámokat, kar - és csípőmozdulatokat tanulhatsz, amit bármilyen buliban tudsz majd alkalmazni! Megtanulhatsz hogyan tekerd a csípőd, pattogtasd a feneked, hullámozz, pózolj, tehát hogyan csalogasd elő a benned lakozó istennőt! A Twerk órákat olyan nőknek ajánljuk, akik szeretnék magabiztosabbnak, szexisebbnek érezni magukat, akik szeretnék színesíteni mozgáskultúrájukat.

A PROGRAMON VALÓ RÉSZVÉTELHEZ ELŐZETES TÁNCtudás NEM SZÜKSÉGES!



**TOVÁBBI JÓ SPORTOLÁST
KÍVÁN AZ **AYCM** CSAPATA!**