



ALL YOU CAN MOVE HÍRLEVÉL

2015. MÁRCIUS



TARTALOM

I. AYCM+

1. KITCHENBOX - A FÖZÉS ÉLMÉNYE
2. CSILLAGVÁR SZOLÁRIUM - 20% KEDVEZTMÉNY
3. FANINFO - MINDEN EGY HELYEN
4. EMIRATES - 10% KEDVEZTMÉNY
5. FEBRUÁRI SORSOLÁSUNK NYERTESEI
6. MÁRCIUSI SORSOLÁSUNK NYERTESEI

II. ÚJ ELFOGADÓHELYEINK

1. ÚJ ELFOGADÓHELYEK LISTÁJA
2. AYCM HÍREK:

- 2015-ÖS DIÁKOLIMPIA
- NEW YORK FITNESS: ÚJ ÓRATÍPUS
- MOVE 2 THE PERSONAL TRAINING STÚDIÓ
- ÚJ KURZUSOK AZ OKTOGON TÁNCCENTRUMBAN
- LANTOS JOHNNY FITNESS: AYCM XS SPORTPASS
- BÁRDOSI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA: ÚJ ÓRATÍPUS
- REGGAETON DANCEHALL - MÁRCIUS 28.



EGÉSZSÉG. FŐZÉS. ÉLMÉNY.

Szerinted Te is el tudnál készíteni egy ilyen különleges ételt?

Próbáld ki most 30% exkluzív, AYCM klubtag kedvezménnyel!
Használd ezt a kódot a rendelésnél:

Y2QUG7JQ

www.kitchenbox.hu



PRESTIGE 990-S

EDZÉssel a formát, szoláriumozással a színt alapozd meg!
A 3. kerület legjobb szolárium stúdiója, a Csillagvár Szoli,

20% KEDVEZMÉNNYEL

Vár minden AYCM kártyával rendelkező vendéget! Minőségi
barnulás, minőségi helyen!



FANINFO – MINDEN EGY HELYEN, AMIRE A SZABADIDŐBEN SZÜKSÉG LEHET

Munka, munka, főzés, alvás, rohanás, munka... Szürke hétköznapiak? Állj! Van pár tuti tippünk. Mit szólnál egy új street food ételbárban egy paprikás burgonyaleveshez sült mangalicakolbásszal? Esetleg megkívnál egy jó bundáskenyeret, de délután négykor és nem tudod hol juthatnál hozzá?

Arról hallottál már, hogy vannak színházak, ahol már 1000Ft-ért is megnézhetsz egy színdarabot?

A Faninfo.hu weboldalán mindezt megtalálod egy helyen. A Faninfo.hu egy átfogó szabadidős hely-, programinformációs portál és online magazin, amelyen tematikusan összegyűjtve válogathatsz több ezer hely és program közül „Szórakozás”, „Kultúra”, „Sport és egészség”, „Gasztro”, „Szabadidő”, „Család és gyerek” kategóriákban. Segít Neked, hogy minél gyorsabban megtaláld azt, amire szükséged van és ötleteket ad, hogy minél tartalmasabban tölthesd el szabadidődet.

Ne keresgélj órákon keresztül különböző oldalakon, fórumokon program vagy megfelelő hely után kutatva. Találd meg könnyedén a Faninfo.hu-n vagy használd a FanInfoline telefonos ügyfélszolgálatot (+36 1 798 2062), ahol a Faninfo munkatársai személyesen segítenek az All You Can Move Klubtagoknak vagy cégeknek a legmegfelelőbb helyszín és program megtalálásában.

A Faninfoval nem csak időt spórolhatsz, hanem pénzt is. A Faninfo Card kedvezménykártyával kedvezményeket vehetsz igénybe különböző szórakozóhelyeken, éttermekben, színházakban, múzeumokban, szabaduló szobákban és egyéb programhelyszíneken. Zárójelben azt is megsúgjuk, hogy a kártya igénylése és használata is teljesen ingyenes.

TALÁLKOZZUNK A WWW.FANINFO.HU-N!

**WWW.FANINFO.HU
INFO@FANINFO.HU**

FANINFO – TUDD, HOL A HELYED!





ALL YOU CAN MOVE
SPORTPASS

AYCM+
EXKLUZÍV
AJÁNLAT

AZ ALL YOU CAN MOVE ÉS AZ EMIRATES MEGHÍVJA ÖNT EGY FELEJTHETETLEN UTAZÁSRA.

Repüljön az Emirates napi járatával Dubajba és onnan további 145 célállomásra világszerte! Élvezze a modern repülőgéppark fedélzeti szolgáltatásait és a többnyelvű személyzet gondoskodását. Merüljön el a díjnyertes fedélzeti szórakoztató rendszerünk több mint 2000 zene-, mozi- és tévécsatornájában és kóstolja meg a világ konyhái által inspirált ételeinket. A nagyvonalú poggyászkeretnek köszönhetően már Turista osztályon is akár 30 kg csomagot adhat fel. Egyes járatokon ingyenes wifi biztosítja az online kapcsolatot. Csatlakozzon az Emirates Skywards törzsutas programunkhoz és részesüljön a további szolgáltatásokból és előnyökből!

FOGLALJON AZ EMIRATES.HU OLDALON
A **HUAYCM5** PROMÓCIÓS KÓD HASZNÁLATÁVAL

**ÉS ÉLVEZZE A 10%-OS KEDVEZMÉNYT,
AZ ELÉRHETŐ LEGKEDVEZŐBB ÁRAKBÓL!**

Foglalási időszak: 2015. március 1-31. Utazási időszak: 2015. március 1-24. és 2015. április 5-június 30. A kedvezmény a Turista osztályú alapárra vonatkozik, az egyéb illetékekre nem. A kód, a promóció időszakában, korlátlan számban felhasználható.





FEBRUÁRI SORSOLÁSUNK NYERTESEI

AZ ALL YOU CAN MOVE ÉS A VOLVO

közös akciója keretén belül a tegnapi sorsoláson

MOLNÁR RICHÁRD

nevét választotta ki a rendszerünk, így birtokba veheti a VOLVO XC60-as terepjárót egy hétvégére, amelyet kedvére használhat.



LA CONTESSA

2 fős wellness hétvégét nyert a festői La Contessa Kastélyhotelben –

ILLYÉS MÁRTON

A nyeremény magában foglalja 2 fő részére 2 éjszakás tartózkodást Standard szobában félpanziós ellátással.

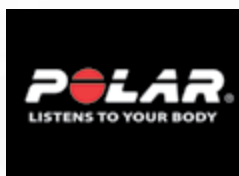
A nyeremény felhasználható 2015. június 1-ig, kivéve kiemelt időszakok.

POLAR

1 db Polar Loop pulzusz mérő órát nyert a Polar Hungary felajánlásával –

DR. SZABÓ DÓRA REBEKA

A nyereményéhez szeretnénk gratulálni!



MANDALA DAY SPA

1-1 egy órás masszázst nyertek az exkluzív Mandala Day Spa-ban –

BAK ANDRÁS ÉS MAJOROVICS ORSOLYA

Jó kikapcsolódást kívánunk!

90 perces szolárium bérletet nyert a

CSILLAGVÁR SZOLÁRIUMBÁ - KOZÁK RÉKA



MÁRCIUSI SORSOLÁSUNK NYERTESEI

AZ ALL YOU CAN MOVE ÉS A VOLVO

közös akciója keretén belül a tegnapi sorsoláson

NAGY KLÁRA

nevét választotta ki a rendszerünk, így birtokba veheti a VOLVO XC60-as terepjárót egy hétvégére, amelyet kedvére használhat.



UEBLER

1 db autóra szerelhető kerékpárhordozót nyert -

CSEKE TAMÁS

A nyereményéhez szeretnénk gratulálni!



POLAR

1db M400-as poláróra boldog tulajdonosa -

BEDÖNÉ PÁL BEATRIX

Gratulálunk!



A MASSAGE COMPANY

jóvoltából 1 órás masszázst vehet igénybe

KABAI TAMÁS, KORBULY BENCE, ARADI NÓRA,
VÁNYI NOÉMI ÉS PÁLINKÁS VINCE



ÚJ ELFOGADÓHELYEINK (BUDAPEST)



XXL

AUM JÓGAKÖZPONT

Jógaközpontjuk a belváros szívében található, az Astorián. Megnyugtató környezet elszigetelve a nyüzsgéstől, ahol csak magadra figyelhetsz. Tradicionális jóga iskolák nemzetközileg elismert képzéseit végzett oktatóik az Iyengar metódus, a Himalájai Tradíció, a Sivananda és más stílusokban tartják foglalkozásaikat. Várják a kismamákat és a babákat is! Az órákhoz folyamatosan lehet csatlakozni. Termeik segédeszközökkel jól felszereltek, csak egy kényelmes gyakorlóruhát vigyél magaddal, amely nem akadályoz a mozgásban. A foglalkozások előtt és után frissen készült gyógy- és gyümölcsteákkal várnak.

Mit jelent az AUM?

A jóga a Lélek Valóságát az AUM szóval szimbolizálja. Az AUM szó magában foglalja a Lélek és a Természet kettősségét, a sokaságot és az egységet, a valóságot és a káprázatot, végeredményben tehát mindent, ami van és ami létezőnek látszik. Az AUM szó egyedülálló a maga mivoltában. Semmi sincs, ami ne rejlene benne. AUM a kezdet és a vég, a múlt, a jelen és a jövő, az okság, az idő és a tér, az anyag, az erő és az értelem, a személyiség, az én és a személytelenség, a sötétség és a világosság, a Természet és a Lélek.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/AUM-JOGAKOZPONT



L

B4 FITNESS

A B4 Fitness megálmodói szeretik a sportot, és vallják, hogy az egészséges életmód a hosszú élet titka és hozzájárul a mindennapi jó hangulathoz. Fontos számukra az elegancia, a tisztaság és a stílus, mindezek szellemében nyitották meg Budapest szívében, a 13. kerületben, vadonatúj fitness és wellness centrumukat, a B4 FITNESS termet. Helységeik stílusát neves belsőépítészek és designerek tervezték, ahol vendégeik modern Technogym gépeken edzhetnek, amelyek a leghatékonyabb izomfejlesztő hatásuk mellett kímélik az ízületeket. (Ezeket a gépeket edzett Erdei Zsolt Madár, Kovács Kokó István, Müller Péter író is.)

A B4 FITNESS személyi edzői, szakképzett testépítő oktatói segítik a szakszerű edzéstervet kidolgozni és elvégezni, a szakvizsgázott aerobik oktatók óráin pedig tökéletesre formálhatják a testüket vendégeik. A palettájukon szerepel a spinning, stretching, zumba, TRX, pilates, body art, fitbox, jóga...

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/B4-FITNESS





NITAYOGA KÖZPONT

Életmódközpont és Jógaiskola

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/NITAYOGA-KOZPONT



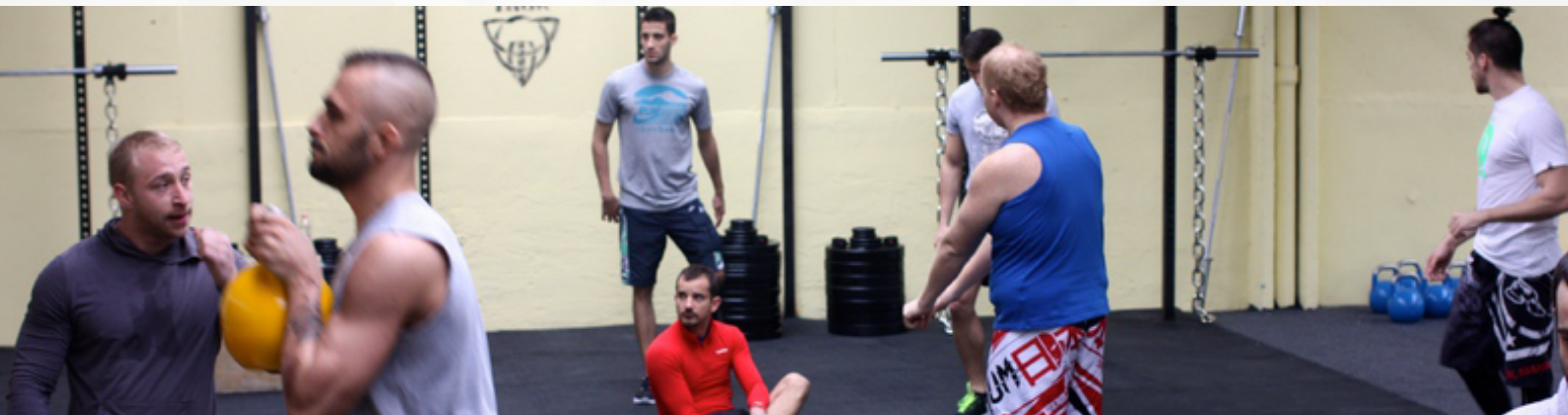
THOR GYM 2

MEGNYÍLT A THOR GYM MÁSODIK TERME ZUGLÓBAN.

A crossfit sport kiemelkedő létesítménye már két helyen. Azon Klubtagok számára, akiknek fontos a szakmaiság, a már bevált Thor módszer, melyet Thor beavatásnak hívnak, most sem fog csalódni, hiszen ezt a második központ is maximálisan képviseli. Az elmúlt két év munkájával elérték azt, hogy a funkcionális edzések piacán a THOR GYM név garanciát jelent. Garanciát arra, hogy aki a vendégük lesz, az nem csak egy edzőterembe járhat, és eszközhasználatra jogosult. Ennél sokkal többet kap: olyan teljes körű, és sikeres programok közül választhat, amik által nem csak a folyamatos fejlődése és egészsége is garantált.

AYCM KÁRTYÁVAL IGÉNYBE VEHETŐ SZOLGÁLTATÁSOK:

THOR BEAVATÁS ÉS ATHLETIC BODY





ÚJPALOTA FITNESS CENTER

Több év tapasztalatára alapozva rendezték be termüket, ahol cardio, valamint lapsúlyos és tárcsás gépekkel, illetve padokkal várják Vendégeiket. Termük egy olyan kondicionáló terem, ahol kulturált és tiszta körülmények között lehet edzeni. A gépek nagy része ATLASZ, SportsArt és Precor gyártmányú. Várnak minden sportbarátot! **A WALK Energy órák 200 Ft helyszínen történő megfizetése mellett látogathatóak.**

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/UJPALOTA-FITNESS-CENTER



ÚJ ELFOGADÓHELYEINK (ORSZÁGOS)



CORPUS FITNESS - DEBRECEN

A mai felfokozott élettempójú világunkban egyre többen választják kikapcsolódásképpen a fitneszt és a wellneszt. Adj lehetőséget Te is szabadidőd egészséges eltöltésére! Erre tökéletes helyszín a debreceni Corpus Fitness, ahol jelenleg mintegy 1500 m²-en az alábbi szolgáltatások állnak a vendégeik rendelkezésére: különböző aerobik órák, cardio géppark (futópád, taposógép, kerékpár, elliptikus tréner) illetve a fitness teremben 70 db TechnoGym típusú edzőgép.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/CORPUS-FITNESS

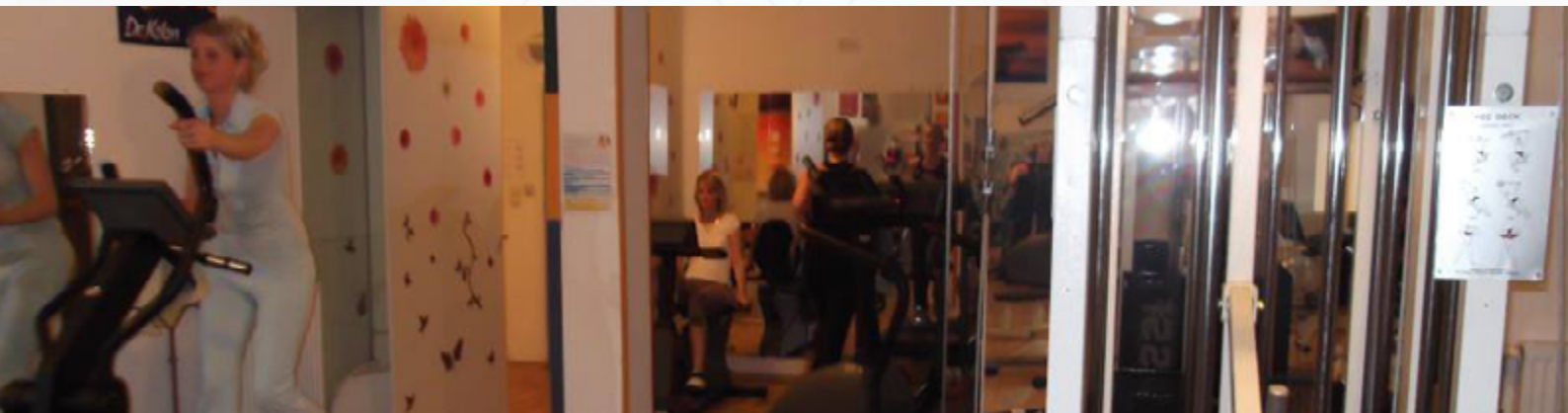




FRESH NŐI FITNESS - ÉRD

A Fresh Fitness egy kifejezetten női fitness terem, ahol speciális cardio és fitness gépekkel várják a sportolni vágyókat, és számos egyéb szolgáltatással segítenek mindenkit céljaik elérésében.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/FRESH-NOI-FITNESS



KELLYS FUNKCIONÁLIS EDZŐTEREM ÉS SQUASH - DUNAKESZI

AYCM SportPass-szal az órarend szerinti 60 perces csoportos órák látogathatók.

Kelly életét teljes egészében az emberek egészségi állapotának javítása teszi ki. Aktív sportolói pályafutása után a legnagyobb örömet vezetőként kialakított remek oktatói és edzői csapata létrehozása jelentette neki. Motivációját és erejét az állandó fejlődés adta lehetőségekből meríti, és mindig megtalálja az újabb kihívásokat, amivel saját életén kívül mások életét is jobbra tudja tenni. Titka a példamutatással való nevelés, csak annyit vár el, amennyit ő is megtesz. Célja egy olyan sport-közösség létrehozása a Kelly Stúdió által, ahova az emberek szívesen járnak edzeni, felügyelet alatt. A **squash*** szerelmesei s hódolhatnak itt szenvedélyüknek, hiszen a Kellys Funkcionális Edzőterem squashpályával is várja a Vendégeit!

* Squash a létesítmény által megjelölt időpontokban látogatható, előzetes bejelentkezés szükséges. Mindkét játékosnak rendelkeznie kell AYCM SportPass-szal, 1 AYCM kártya esetén a második játékos a mindenkori pályadíj felét fizeti.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/KELLYS-FUNKCIONALIS-EDZOTEREM





SZAFI FITNESS - NAGYKOVÁCSI

A Szafi Fitnessben Norditrack cardiógépekkel (futópad, bicikli, elliptikus gép, taposó), Panatta Evo lapsúlyos gépekkel (kifejezetten a kényesebb területekre) várnak szeretettel minden sportolni vágyót.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/SZAFI-FITNESS-STUDIO



VITAL CENTER- GYÖNGYÖS

A Vital Center egészség- és életmódközpont egy kifejezetten női fitness terem alakformáló gépekkel és kardió gépekkel a tökéletes alakért.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/VITAL-CENTER





AYCM HÍREK

A 2015-ÖS DIÁKOLIMPIA SZPONSZORAI VOLTUNK





NEW YORK FITNESS - ÚJ ÓRATÍPUS

A Nia technika egyszerre foglalkozik a test, lélek, az érzelmek és a szellem témájával, a zene, a mozgás és az önkifejezés segítségével. Kilenc mozgásformára épül: harcművészetek (Tai Chi, Tae Kwon Do, Aikido), táncművészetek (Jazz tánc, Modern tánc, Duncan tánc), és öngyógyító módszerek (Jóga, Alexander Technika, Feldenkrais módszer).

A NIA kardió gyakorlatokat tartalmaz tehát edzi a szív és érrendszert, valamint az egész test izomzatát kondicionálja. Az edzések zenére koreografáltak és mezítláb végzik őket laza ruhában, amely nem akadályoz a mozgásban. Gyakorlása elősegíti a szív- és érrendszer, a légző- és izomrendszer erősödését, ellenálló képességét, növeli a rugalmasságot, hajlékonyságot és az állóképességet, segíti a relaxációt, az ellazulást. Alkalmas menstruációs problémák esetén, menopauza, szülés utáni regeneráció, ízületi betegségek, depresszió, műtétek utáni rehabilitáció esetén is.

ELŐNYÖK:

- alakformáló, feszesítő, izomfejlesztő hatású
 - a mozgás szabadságáról szól
 - változatos, szórakoztató és élvezetes
- javítja a testtartást, enyhül a hát és derék fájdalom
 - nem terheli az ízületeket
 - a teljes testet megdolgoztatja
 - fokozza az anyagcserét
- női felhasználóknak ideális sok irányzat előnyeit integráló módszer

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/NEWYORK-FITNESS



Új óratípus
hétfőnként
★ 17.00 ★



NIA technik:
Non-Impact
Aerobics



A mozgás nem
más, mint
önmagunk
megismerése és
kiteljesítése.



New York Fitness
XV. Késmárk u. 32.



NEW YORK FITNESS
XV. Késmárk u. 32.

MOVE! THE PERSONAL FITNESS STÚDIÓ

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/MOVE-KISCSOPORTOS-ES-SZEMELYI-EDZES-STUDIO

MOVE! 2

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/MOVE-2



ÚJ KURZUSOK MÁRCIUSBAN AZ OKTOGON TÁNC CENTRUMBAN!

Flamenco

teljesen kezdő

Sze:19:30



Girl Dance

teljesen kezdő



OKTOGON TÁNC CENTRUM VI. KERÜLET

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

OKTOGON TÁNC CENTRUM XIII. KERÜLET

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



LÁTOGASSATOK EL RÉGI/ÚJ LÉTESÍTMÉNYÜNKBE.
MEGSZOKOTT MINŐSÉG ÚJ HELYSZÍZEN.
MÁR XS KÁRTYÁTÓL LÁTOGATHATÓ!

+36 20 489 5029 Budapest, 1191 Üllői út 243.

LANTOS JOHNNY FITNESS
BODY - AEROBIC - KARDIÓ - KONDI

- ▶ Súlyzós edzés
- ▶ Személyi edzés
- ▶ Funkcionális edzés
- ▶ Különböző sportágak erőnléti edzése
- ▶ Gyermek torna
- ▶ Kangoo
- ▶ Zumba
- ▶ Alakformáló aerobik
- ▶ Karate
- ▶ Krav maga

facebook.com/lantosjohnny

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/LANTOS-JOHNNY-FITNESS



A MEGÚJULT LIDŐ FITNESS CLUB

A DUNA-PART LEGSZEBB RÉSZÉN, A RÓMAI PARTON, TÖBB, MINT 700 NM-ES TERÜLETEN, BARÁTSÁGOS KÖRNYEZETBEN VÁRJA A FELFRISSÜLNI VÁGYÓ KEDVES VENDÉGEKET.



AEROBIC

BODY BALANCE, BODY POWER, CALLANETICS, CROSS TRAINING, ERŐSÍTÉS, G-FLEX, STEP-KONDI, ZSÍRÉGETŐ, ZUMBA, FLOW-DANCE

KONDITEREM

KÖNNYEN KEZELHETŐ CSÚCSMINŐSÉGŰ OLASZ GÉPEK 300 NM-EN. A HATÉKONYABB MUNKÁT SZAKEDZŐ ÁLTAL KIALAKÍTOTT EGYÉNI EDZÉSTERV BIZTOSÍTJA

KARDIO FITNESS

SZÁMÍTÓGÉP-VEZÉRELT LÉPCSŐZŐ, FUTÓ ÉS SPEEDBIKE GÉPEK. MINDEN GÉPHEZ PULZUSSZÁMFIGYELŐ TARTOZIK A NAGYOBB HATÉKONYSÁG ÉS BIZTONSÁG ÉRDEKÉBEN

ÚJ ÓRATÍPUS A BÁRDOSI KÜZDŐSPORT AKADÉMIÁN!

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/BARDOSI-KUZDOSPORT-AKADEMIA



JELENTKEZZ A HELYSZÍNEEN

1111 BP. BUDAFOKI ÚT 17/A

WWW.BARDOSISANDOR.HU

HOZD KI MAGADBÓL A MAXIMUMOT!

FUNKCIONÁLIS EDZÉSFORMÁK
ÖNVÉDELLEMMEL ÖTVÖZVE

- TRX
- KÖREDZÉS
- KETTLEBELL
- SAJÁT SÚLYOS EDZÉS
- INTERVALLUMOS EDZÉS



HRT Fitness



ALL YOU CAN MOVE
SPORTPASS

MÁRCIUS
28.

CUBAILA REGGAETON DANCEHALL TWERK

4 ÓRA - 1 KÁRTYAHASZNÁLAT
CSAK ELŐJELENTKEZÉSEL!

REGGAETONDANCE.HU, INFO@REGGAETONDANCE.HU



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