

ALL YOU CAN MOVE HÍRLEVÉL

2015. MÁJUS

BUSINESS
2015
Superbrands

2015
Superbrands

MB | MAGYAR
BRANDS
2014



TARTALOM

I. AYCM ONLINE UPGRADE

1. ÚJ FUNKCIÓ AZ AYCM ÜGYFÉLKAPUBAN

II. AYCM+

1. HOTEL WELLMARIN - 5% ÉS 20% KEDVEZMÉNY

2. LA CONTESSA KASTÉLYHOTEL - 10%

3. HOTEL CORVUS AQUA**** – 15%

4. THE MASSAGE COMPANY - 20%

5. MANDALA DAY SPA - 10% ÉS 15%

6. POLAR - 15%

7. UEBLER - 10%

8. BAMBUS KOZMETIKA - 20%

9. BAMBUS WELLNESS - 20% ÉS 10%

III. AYCM HÍREK

1. MÉDIAMEGJELENÉS: RTL KLUB

2. LÉTESÍTMÉNY HÍREK

IV. ÚJ ELFOGADÓHELYEINK

1. ÚJ ELFOGADÓHELYEK LISTÁJA



ÚJ FUNKCIÓ - ONLINE UPGRADE

Folyamatosan azon dolgozunk, hogy minél egyszerűbben és gyorsabban el tudj intézni AYCM kártyádhoz kapcsolódó folyamatokat.

ELKÉSZÜLT AZ ONLINE UPGRADE FELÜLETÜNK IS.

Ha a 2015-ös évre megkötött kártyacsomagodat* szeretnéd módosítani, akkor lépj be az ügyfélkapu felületedre és válaszd a CSOMAGVÁLTÁS - UPGRADE menüpontot.

***CSOMAGODAT KIZÁRÓLAG MAGASABB BETŰJELŰRE TUDOD VÁLTANI!**

ALL YOU CAN MOVE
SPORTPASS

ONLINE FIZETÉS

PÉNZÜGYI ADATOK

DOKUMENTUMOK

SPORTPASS HOSSZABBÍTÁS

TÁRSKÁRTYÁS MEGHÍVÁSA

PROFIL

CSOMAGVÁLTÁS - UPGRADE

KIJELENTKEZÉS

Jelöld meg melyik nagyobb csomagra lesz szükséged, majd bankkártyás fizetéssel ki tudod egyenlíteni a felmerülő költségeket:

Upgrade díj: 3.000,-Ft

Az aktuális és az -előre fizetés miatt- a következő hónapra vonatkozó, két csomag közti különbözet

Fehérszínű „NF” betűjelű kártyádat az UPGRADE után már aznap tudod használni.

Ha korábbi design szerinti (kék, fekete) kártyával rendelkezel, akkor kártya cserére lesz szükség, melyet postán juttatunk el hozzád. Az új kártya megérkezéséig a régi kártyádat már nem tudod használni, azaz a szolgáltatás a postázási időszak alatt nem vehető igénybe.

Ügyfélkapun keresztül nagyobb csomagra való váltásra kizárólag a Főkártyásoknak van lehetőségük!

VÁLTS NFC-S FEHÉR SZÍNŰ KÁRTYÁRA ÉS INTÉZZ MINDENT ONLINE!





AYCM+



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 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.**

WWW.WELLAMARIN.HU



LA CONTESSA KASTÉLYHOTEL

TÖKÉLETES KIKAPCSOLÓDÁS
MAGYARORSZÁG LEGJOBB KASTÉLYHOTELJÉBEN!

10% KEDVEZTMÉNY VEHETŐ IGÉNYBE
AZ ALL YOU CAN MOVE SPORTPASS-SZAL.

82 darab patinás kétágyas szoba | hazai és nemzetközi ételkülönlegességek, borkóstolóval | kirándulás a Szalajka-völgyben, kisvasút; Lipicai ménés látogatás; Bowling, biliárd és squash pálya, valamint csapatépítő kalandjátékok | modern eszközökkel felszerelt 200 m²-es konferenciaterem, panoráma üvegfallal vagy pálinkakóstolóval egybekötve | garantált kikapcsolódás | kedves személyzet

WWW.LACONTESSA.HU | TELEFON: +36 30 374 0322 | E-MAIL: SALES@LACONTESSA.HU



HOTEL CORVUS AQUA**** – OROSHÁZA – GYOPÁROSFÜRDŐ

15% KEDVEZTMÉNYT BIZTOSÍTANAK

AZ AYCM SPORTPASS-SZAL RENDELKEZŐK SZÁMÁRA MINDEN, A HONLAPON FELTÜNTETETT
ÁRRA VONATKOZÓAN.

Gyönyörű környezet, tóparti nyugalom, kulináris élvezetek... Családosan vagy kettesben, élvezd Te is az őszi napsütést és hangulatot a Gyopárosi tó partján! Tóparti hangulatra, kikapcsolódásra, élményfürdőzésre vágysz? Náluk mindez egy helyen elérhető. Pihenj és közben fedezze fel magának Békés-megye szépségeit!

WWW.HOTELCORVUS.HU



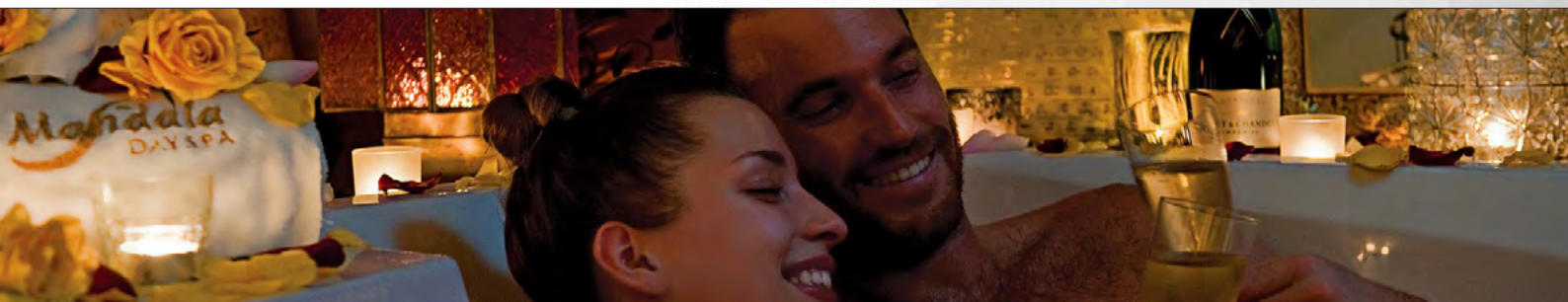
THE MASSAGE COMPANY

A Massage Company az egyik legnevesebb vállalati wellness társaság, amely országsszerte kínálja irodai masszázis programjait és rendezvénymasszázs szolgáltatásait. A lelkes kapcsolattartói és rendezvényszervezői csapat stressz mentesen juttatja el székmasszázs programját az Ön irodájába vagy rendezvényére. Képesített masszőrök országos hálózata áll rendelkezésükre, ezért minden vállalatnak olyan feszültségoldó és nyugtató helyszíni székmasszázszt tudnak biztosítani, amelyek bárkit jó formába hoznak a munkavégzéshez.

AZ AYCM SPORTPASS-SZAL RENDELKEZŐK SZÁMÁRA

20% KEDVEZTMÉNY JÁR A KEZELÉSEK ÁRÁBÓL!

WWW.THEMASSAGECOMPANY.HU



MANDALA DAY SPA

10% KEDVEZTMÉNYT BIZTOSÍTANAK A CSOMAGÁRAKBÓL ÉS 15% KEDVEZTMÉNY A KEZELÉSEK ÁRÁBÓL

AYCM SPORTPASS-SZAL RENDELKEZŐK SZÁMÁRA.

Életre szóló élmények Magyarország legszebb Day Spa-jában. A Mandala Day Spa minden igényt kielégítő repertoárjában több mint 50 féle, nyugati és keleti kultúrák módszereit egyaránt felsorakoztató testmasszázszt, illetve testkezelést találunk, a legegyszerűbb svéd masszázstól egészen a kombinált masszázis rituáléig. A Mandala Day Spa-ban, nem csak a kezelések, de a lenyűgöző modern belsőépítészeti megoldások terén is hamisíthatlan luxus-élményben lehet része. Nagy örömünkre szolgál, hogy felfedezőútra invitálhatjuk a Mandala élmények oázisába, ahol minden apró részlet vendégeink tökéletes kikapcsolódását szolgálja.

1133 BUDAPEST, IPOLY UTCA 8. | FOGLALÁS: +36 1 491 0078 | RESERVATION@MANDALADAYSPA.HU | INFORMÁCIÓ: +36 1 491 0078
INFO@MANDALADAYSPA.HU | WWW.MANDALADAYSPA.HU



POLAR HUNGARY

15% KEDVEZMÉNY MINDEN TERMÉKRE
AZ ALL YOU CAN MOVE SPORTPASS-SZAL RENDELKEZŐKNEK.

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 ruhádraddal. 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



UEBLER

10% KEDVEZMÉNY A BRUTTÓ FOGYASZTÓI ÁRBÓL
VISZONTELDŐJUK, A CITROEN WENDOM BUDA, AKINÉL AZ AYCM KÁRTYA BIRTOKOS
KEDVEZMÉNYT KAP (KÁRTYA BEMUTATÁSA SZÜKSÉGES!)

Az Uebler GmbH lassan 50 éve gyárt kimagasló minőségű kiegészítőket a szaküzletek és az autópia számára. A mai termékválasztékot Klaus Uebler cégvezető alakította ki 1993-ban. Ekkor vitték piacra az első, vonóhorogra szerelhető kerékpártartót, ezen kívül megbízható alkatrész és kerékpárszaküzletekkel, valamint meghatározó autógyártókkal szoros együttműködésben a kerékpártartók széles választékát fejlesztették ki. Az Uebler törzsvendégei közé olyan gyártók tartoznak, mint az Audi, a BMW, a Mercedes-Benz, a Toyota és a Volkswagen. Az állandó technológiai fejlődésre törekedve az Uebler szoros, a gépjárműgyártók aktuális igényeire maximálisan odafigyelő fejlesztőpartneri kapcsolatot alakított ki. Az Uebler a modern, vonóhorogra szerelhető kerékpártartók újító gyártói közé tartozik, a gyártás során különös figyelmet fordítva a minőségre és a termék ergonómiájára. Az ISO 9001:2008 tanúsítvánnyal rendelkező cég továbbra is forchheimi székhelyén gyártja termékeit, amik így joggal viselik a „Made in Germany” feliratot. A kimagasló minőséget 1+2 év garancia is hangsúlyozza. Az Uebler termékek kizárólagos magyarországi importőre a Profcar Hungary Kft. A kerékpárszállítókat viszonteladókon keresztül értékesítik.

A TERMÉKRŐL RÉSZLETESEBBEN: WWW.UEBLER.HU | A VISZONTELDŐ HONLAPJA: WWW.CITROENWENDOM.HU



BAMBUS KOZMETIKA

20% KEDVEZMÉNYRE VAGY JOGOSULT

AYCM KLUBKÁRTYA FELMUTATÁSÁVAL A BAMBUS KOZMETIKA SZOLGÁLTATÁSAIBÓL.

Bejelentkezés Kónya Judit kozmetikusnál: +36 20 328 91 26

[WWW.FACEBOOK.COM/PAGES/N%C3%A9METHN%C3%A9K%C3%B3NYA-JUDIT-RUBIN-KOZMETIKA/177469609088059?FREF=TS](https://www.facebook.com/PAGES/N%C3%A9METHN%C3%A9K%C3%B3NYA-JUDIT-RUBIN-KOZMETIKA/177469609088059?FREF=TS)



BAMBUS WELLNESS

ELSŐ ALKALOMMAL 20% KEDVEZMÉNYT BIZTOSÍT
MINDEN ÖNÁLLÓ TESTKEZELÉS ÉS MASSZÁZS ÁRÁBÓL,
VALAMINT 10 % ENGEDMÉNYT

A KIVÉTELESEN KEDVEZMÉNYES, SZEMÉLYRE SZABOTT KEZELÉSCSOMAGJAI ÁRÁBÓL
AZ ALL YOU CAN MOVE SPORTPASS KLUBKÁRTYÁT FELMUTATÓ KLUBTAGOKNAK!

2040 BUDAÖRS, BUDAPESTI ÚT 28. | BEJELENTKEZÉS: +36 30 7376 550 | INFO@BAMBUSWELLNESS.HU | WWW.BAMBUSWELLNESS.HU



AYCM HÍREK MÉDIAMEGJELENÉS

RTL KLUB EGÉSZSÉGGKALAUZ

EGÉSZSÉGGKALAUZ



egészségkalauz



ALL YOU CAN MOVE
SPORTPASS

SPORTOLNÉK, DE MIT?

A rendszeres testedzés élettani hatásairól és fontosságáról mindenki tud, mégis sokszor nehezen vesszük rá magunkat, hogy fogjuk az edzőcuccot, és nekiinduljunk. Az ALL YOU CAN MOVE SPORTPASS-szal bátran kipróbálhatunk bármit, naponta új helyen és új mozgásformákat próbálgatva, akár már havi 6.900 Ft-os árért.

Aerobic: Divatos edzésmódszerek jönnek-mennek, de az aerobic évtizedek óta a trónon van.

Crossfit: Amerikából származó edzésmódszer célja a funkcionális izomzat építése és a sportoló akaraterejének fejlesztése.

Falmászás: A falmászással elsajátítható a sziklamászáshoz szükséges tudás és erőnlét és időjárástól függetlenül bármikor üzhető.

Futás: A legegyszerűbb sport.

Gokart: Bukósisak, benzinszag, féknyomok. A gokart remek csapatépítő program.

Golf: A friss levegőn, jó társaságban, kellemes versengés vonzó lehet minden korosztály számára.

Harcművészetek és küzdősportok: A harcművészetek célja nem a győzelem és a versengés, hanem a védekezés és támadás mozdulatainak elsajátítása

Jóga: Számos jóga típus létezik, ahol lelkünket és testünket egyaránt karban tarthatjuk.

Kettlebell A kettlebell egy gömbsúlyzó, amellyel különböző gyakorlatokat kell elvégezni. Javítja a mozgáskoordinációt, a test összes izmát megdolgoztatja.

Pilates: Ez a mozgásforma kezdőknek is ajánlott statikus mozdulatokra és légzéstechnikára építve dolgoztatja meg a mélyizmokat.

Spinning: speciális kerékpáron, magas intenzitáson végzett, zenés csoportos óra. Spinracing nevű változatában a felsőtestünk is dolgozik.

Tánc: Edzés szempontjából érdemes a magasabb intenzitású latin-amerikai táncokat választani. Egyre népszerűbb a rúdtánc is, ami egy akrobatikus gyakorlatokból álló, a külső szemlélőnek is látványos sport.

Tenisz, squash: Amennyiben az ellenfelek játéktudása és erőnléte között nincs nagy különbség, komoly meccseket vívhatnak.

Úszás: Gerincbántalmak megelőzése, a helyes tartás elősegítése, erőnlét és tüdőkapacitás növelése, keringési rendszer javítása.

Az összes mozgásformát lehetetlen összeírni, de talán a Kedves Olvasó tud ötletet meríteni a fentiekből. A sportágak kipróbálásának legegyszerűbb módja, ha csatlakozunk az All You Can Move programhoz, és így akár minden nap új és új sportágakat próbálhatunk ki.

www.allyoucanmove.hu

Műsorvezetők:

Dombóvári Vanda és Győrfi Pál!

Minden vasárnap délelőtt 10:5-kor az RTL Klubon találkozhatnak velünk.



Daylight PR és Marketing Kft.
1038 Budapest, Tündérliget u. 3/III.
Telefonszám: 0630 446 9028



A VIDEÓ AZ ALÁBBI LINKEN ÉRTHETŐ EL:

WWW.RTL.HU/MOST/66535_EGESZSEGKALAUZ_NEZOINKNEK_KONNYED_KOZERTHETO_STILUSBAN_BEMUT



AYCM HÍREK
LÉTESÍTMÉNYEK

BOXEDZÉS

A BME SPORTKÖZPONTBAN



HÉTFŐ-PÉNTEK: 7:00 ÉS 15:00

HÉTFŐ ÉS SZERDA: 17:00

KEDD ÉS CSÜTÖRTÖK: 19:30

EDZŐ

VONA JÁNOS: +36 70 318 2464

WWW.EGYETEMIBOX.HU

1111 BUDAPEST, BERTALAN LAJOS UTCA 2-4.

A PRANA JÓGAMŰHELY ÚJ NÉVEN FOLYTATJA TOVÁBB
YOGATREE STUDIO





ÚJDONSÁG ÉLETERŐ MOZGÁSKÖZPONT

Elkészült az online időpontfoglaló rendszerük,
mostantól csak így tudtok bejelentkezni az órákra!



BUDAÖRSI VÁROSI USZODA, SPORTCSARNOK

Ez évi ütemezett leállásuk **2015. június 1-7.** között lesz, ami a beltéri medencék és öltözők teljes lezárásával jár.

Ebben az időszakban stranduk nyitva tart 6-20 óra között, a két órás úszójegyeket a leállás alatt is biztosítják, de csak a nyitott részen.





ÚJ ELFOGADÓHELYEINK (BUDAPEST)

ATLANTISZ ATTE EDZŐTEREM

Az Atlantisz Atte egy kifejezetten barátságos, közvetlen hangulatú testépítő terem. Elsősorban azoknak ajánljuk, akik izomtömegben szeretnének fejlődni, hiszen edzőtermünkben ehhez minden eszközt megtalálnak az odalátogatók, és a személyzet szívesen válaszol minden edzéssel kapcsolatos kérdésre. Az Atlantisz Atte mindezek mellett bokszt és MMA edzéseket várja a Klubtagokat!

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/ATLANTISZ-ATTE-EDZOTEREM



BARAKA JÓGA ISKOLA

Minden ember, így Te is, tekinthető egy olyan tudattérnek, amely önmagában is egy külön világ, és amelyben végtelen lehetőségek várnak megvalósításra. Csak rajtad múlik, hogy mi lesz az, ami betölti a Te saját személyes valóságodat.

Szívből kívánjuk, hogy a BARAKA programkínálata hozzásegítsen életed lehetőségeinek kiteljesítéséhez!

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/BARAKA-JOGA-ISKOLA





BODYART MOZGÁSSTÚDIÓ PEST

Stúdiójukat azok számára hozták létre, akik a világszerte egyre népszerűbb bodyART™ koncepcióhoz egy kisebb, meghittebb, kifejezetten a „body and mind” mozgásprogramra épülő stúdióban szeretnének közelebb kerülni. A bodyART™ különböző órátípusai mellett természetesen megtalálják a jól ismert wellness órákat (mint a Pilates, a stretching, vagy a gerinctorna), ám a dinamikusabb foglalkozások (dance és wellness step) híveire is gondoltak az órarendek összeállításakor.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/BODYART-MOZGASSTUDIO-PEST



BUDAI MOZGÁSKÖZPONT

Szükséges lehet, ha ülő- vagy megterhelő fizikai munkát végzel, fáj a gerinced vagy egyéb mozgásszervi panaszaid vannak. Célszerű gyógytornászt felkeresni, ha baleset ért vagy műtét utáni rehabilitációra van szükség vagy ha olyan alapbetegség áll fenn, ami nehezíti a mozgást, a mindennapi életet. A gyógytornát ajánljuk, ha csak egyszerűen szeretnéd megőrizni ízületeid, izmaid egészségét.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/BUDAI-MOZGASKOZPONT





BUDAPEST EVEZŐS EGYESÜLET - BUDAPEST CSÓNAKHÁZ

Egyesületünk evezős klubként is működik (gurulóüléses, pár- illetve váltottevezős hajókkal). Nálunk lehetőség van (korlátozottabb létszámban) kajakozni és akár kenuzni is. Az evezés oktatás és az edzés minden hétköznap 18:00 és 20:00 óra között elérhető (kivéve ünnepnapokon). Ez a téli időszakban tanmedence használatával is kiegészül. A kajak, kenu oktatásra, edzésre is van lehetőség eltérő időpontokban: hétfőn és pénteken 17:00 és 19:00 óra között, valamint szerdánként 18:00 és 20:00 óra között.

WWW.EVEZZ.HU



CALLANETICS MOZGÁSTEREM

Mozgástermüket 2003-ban nyitották meg, a korábban közkedvelt József körúti stúdió utódjaként. Kellemes környezetben, barátságos, légkörben, képzett, tapasztalt oktatókkal várják tornázni vágyó vendégeiket. Callanetics® egyik fontos alapelve a pontosság. Kevesebbszer, de pontosan végrehajtott gyakorlatok hatásosabbak, mint a sokszor hibásan végzetek.

Óráikon mindenkinek egyénre szabottan segítenek. Korrigálják, „beállítják” a mozdulatokat, rávezetik őket a helyes tartásra, pontos gyakorlatvégzésre. Így hamarabb érezhető, látható a változás, amely oktatóiknak és vendégeiknek is egyaránt sikert, örömet okoz. Oktatóik képzett, vizsgázott Callanetics oktatók. Tapasztalt, lelkes oktatók, aki hosszú évek óta nagy szakértelemmel foglalkoznak vendégeikkel.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/CALLANETICS-MOZGASTEREM

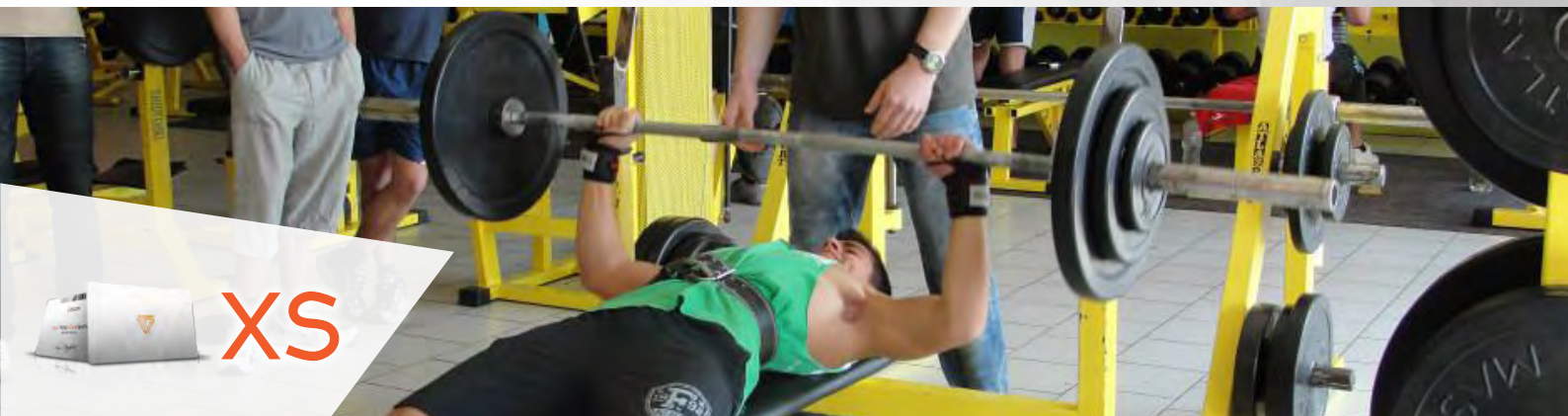




DELTA FITNESS

Igényes, barátságos környezetben, kedvező árakkal és rendezett parkolási lehetőséggel (ingyenes) várják kedves vendégeiket.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/DELTA-FITNESS



DOWN DOG JÓGA BUDA

Másfél óra jóga többet ér mint 3 óra futás. Közben erősítjük a láb, a has, a hát mély izmait, elősegítve az egészséges tartás, esztétikus külső és a jó közérzet feltételeit. Minden pozíciónak, ászanának rengeteg gyógyhatása van és emellett vitalizálja, energizálja a testet és az energetikai rendszerünket.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/DOWN-DOG-JOGA-BUDA





JALAGATI JÓGA

A Jalagati módszer 2008-ban indult el Szegedről. Céljuk az volt, hogy olyan egyedi és tudatos mozgásformát alakítsanak ki, ami korunk tudását és a jóga alapfilozófiáját – ami a folyamatos változás, küzdés és valódi mélység – egyaránt felhasználja. Szerették volna, hogy az újonnan megalkotott módszer mindenki számára elérhető legyen, és az új mozgásforma által felhívják a figyelmet a rendszeres és a tudatos mozgás fontosságára.

Mindenkit szeretettel várnak, aki szellemi és testi aktivitását kívánja fokozni, kikapcsolódásra vágyik, vagy egyszerűen csak igényes környezetben, otthonos családi hangulatú stúdióban, felkészült jóгатartókkal szeretné kipróbálni a Jalagati.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/JALAGATI-JOGA



MMA CSEPEL SPORTCENTRUM

Elérhető szolgáltatások: MMA, Boks, Jiu-jitsu, Kick boks, csoportos alakformálás, egyéb csoportos órák, fitneszterem, cardio részleg

WWW.MMACSEPEL.BLOGSPOT.HU





SOTER FITNESS

Ha szeretsz mozogni, kedveled a jó hangulatú csoportos órákat vagy inkább egyedül dolgoznál a konditeremben nézz be hozzánk. 11 féle csoportos edzéssel várunk, melyek között megtalálhatóak egyrészt a klasszikus alakformáló, zsírégető órák is, de emellett vár a Zumba, a TRX, a Cross Training, Aero Kick-Box, Latino Step Aerobic, Stretching, Gerinc/Csípő Mobilizáló, Soft-Fitt és Harmonyball is.

Budapesten a Blaha Lujza tér, az Oktogon, a Rákóczi út, az Erzsébet körút, valamint a Keleti Pályaudvar vonzáskörzetében, a Dohány u. 98. szám alatt várunk.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/SOTER-FITNESS



SPORT PLACC

A Sport Placc a 13. kerület kedvelt részén, Angyalföld szívében, egy csoportos edzésekre specializálódott sport klub. 2015. márciusában nyitottak meg kulturált, jól felszerelt, egyedi arculatú fitness termüket, ahol két teremben (Nagy Placc 120 nm, Kis Placc 80 nm) várják a mozogni, kikapcsolódni vágyókat! Órarendüket úgy állították össze, hogy (0-tól 99 éves korig) mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbb órátípust. Kínálatukból: alakformáló, zsírégető, zumba, pump, dance step, dance, dinamikus jóga, bodyART, port de bras, cross training, gerinc tréning.

Vezető edzőik (Placc Mesterek) sok éves tapasztalatukat rakták össze, hogy egy olyan termet hozzanak létre, ahol az egészséges életmód, az aktív rendszeres testmozgás, a kikapcsolódás, a feltöltődés, a stressz levezetés lehetőségeit. Számukra nagyon fontos a személyes kapcsolattartás vendégeikkel, mivel mindenki más-más sport múlttal, különböző testi adottságokkal kezd neki (vagy folytatja) náluk az edzéseket. Így igyekeznek mindenkinek a fejlődését nyomon követni, biztatni vagy az esetlegesen felmerülő kéréseket, problémákat azonnal orvosolni.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/SPORT-PLACC





ÚJLAK USZODA

Az uszoda 25 m hosszú, 11 m széles és legmélyebb pontján 182 cm mély medencéje, 28°C fokos vízében az úszni tanulóknak továbbra is könnyű a dolguk, mert jól elkülöníthetően 5x11 nm-es területen a fenékmélység 80 cm magasra emelhető. A 2012. január 16-án újra megnyitott uszoda üzembiztosabb zárrakkal új öltözőszekrényeket kapott, a beléptető rendszere is megújult gumipántos „karórák” tekintetében. A 12 és 8 férőhelyes szaunák mellett masszázsszolgáltatás és a megújult büfé is biztosítja a vendégek igényeinek a kielégítését, a gondtalan úszás élményét.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/UJLAK-USZODA



ÚJ ELFOGADÓHELYEINK (ORSZÁGOS)

D FITNESS KÖZPONT – NYÍREGYHÁZA

A D Center Fitness Klub 9 év tapasztalat után megújult. Mindent magával vitt, amit eddig képviselt: minőség, szakmaiság, profizmus, vidámság és segítőkészség, vendégszeretet és a sport szeretetének elhivatott terjesztése! Lehetőségük nyílt egy Nyugat Európai színvonal megteremtésére, egy nagyon átgondolt, sok szakember által tervezett és megálmodott 3500 m²-es szabadidő és sport központ létrehozására!

Beletették minden tudásukat és akaratukat, ami a kivitelezést, a funkcionalitást és a szakmaiságot illeti! Hosszú hónapok, sőt 2 év munka áll mögötte, melynek eredményeként sikerült megalkotniuk egy olyan bázist, amely elérhető áron a legkomplexebb szolgáltatásokat nyújtja majd Nektek sportolás, szórakozás, és a kikapcsolódás területén.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/D-FITNESS-KOZPONT





DELTA FITNESS – DEBRECEN

A Delta Fitness Club több mint 15 éves múlttal rendelkező edzőterem Debrecenben.

A Delta életét egy irodaház alagsorában kezdte. Nagyszerű Atlas gépeknek köszönhetően az emberek bizalommal mentek le a terembe, így az fokozatosan fejlődött. Az egyre bővülő Delta 2010-ben kinőtte magát és elköltözött jelenlegi helyére: 45 kondigép, 35 pár kézi súlyzó, 6 szobabicikli, 5 futópad, 5 taposó, 1 elliptikus tréner. A Deltában sosem kell attól tartania az embernek, hogy rátör a kisebbségi érzés, mindenki a fejlődés reményében megy. Kedves pultosaik egyben teremvezetők is, nyugodtan meg lehet szólítani őket ha segítségre van szükség.

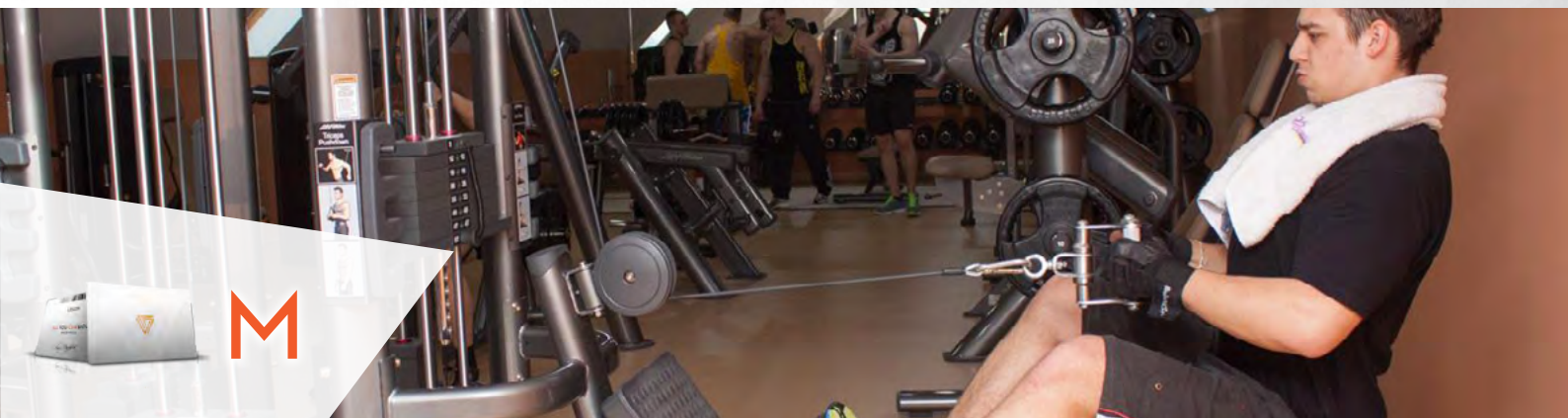
WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/DELTA-FITNESS-DEBRECEN



IRIDIUM FITNESS – SÁRVÁR

Ismerd meg az edzés új dimenzióját a sárvári Iridium Fitnessben! A világ vezető fitnessgép-gyártó cégének, a Life Fitnessnek a legújabb fejlesztésű gépei kaptak helyet klimatizált termükben. A megszokott lapsúlyos gépek mellé igazi kuriózumként súlytárcsás gépek is bekerültek. Az egyes izomcsoportok megdolgoztatására számos variációs lehetőséget találsz. Kézisúlyzó-készletük 1-től 50 kg-ig profi igényeket is kielégít. Emellett a több mint ezer kilogram súlytárcsa is csak arra vár, hogy kihozd magadból a maximumot. Ha szeretnéd még intenzívebbé tenni az edzésedet, a terhelés fokozására súlymellények is rendelkezésedre állnak. Kardió parkukban 4 db futópad, 3 db taposógép, 2 db ellipszis tréner, 1db ülő- és 1db háttámlás kerékpár, valamint igazi ritkaságként egy hegymászógép is helyet kapott.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/IRIDIUM-FITNESS





JALAGATI JÓGA – SZEGED

A Jalagati módszer 2008-ban indult el Szegedről. Céljuk az volt, hogy olyan egyedi és tudatos mozgásformát alakítsanak ki, ami korunk tudását és a jóga alapfilozófiáját – ami a folyamatos változás, küzdés és valódi mélység – egyaránt felhasználja. Szerették volna, hogy az újonnan megalkotott módszer mindenki számára elérhető legyen, és az új mozgásforma által felhívják a figyelmet a rendszeres és a tudatos mozgás fontosságára.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/JALAGATI-JOGA-SZEGED



KIWI FITNESS – GYŐR

A Kiwi Fitness Győr legújabb fitnesszterme 700 m²-en várja vendégeit 2015 áprilisától. Céluk az életminőség javítása, a kitűzött eredmények sikeres elérése akár az izomépítés, a fogyás vagy a rehabilitáció területén. Hiszik, hogy a rendszeres mozgás által teljesebb, boldogabb és kiegyensúlyozottabb életet élhetünk.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/KIWI-FITNESS





TOVÁBBI JÓ SPORTOLÁST KÍVÁN
AZ AYCM CSAPATA!