

ALL YOU CAN MOVE MAGAZIN

2015. NOVEMBER



Superbrands²⁰¹⁵

MB | MAGYAR
BRANDS
2014



TARTALOM

- I. SIXT JÁTÉK + KEDVEZMÉNY
- II. SZEMÜVEGEK.HU
5% KEDVEZMÉNY
MÉG AZ AKCIÓS ÁRAKBÓL IS!
- III. AYCM+ FÁJDALOM AMBULANCIA
- IV. THE BODY SHOP
- V. LA CONTESSA
- VI. WELLAMARIN
- VII. POLAR
- VIII. MANDALA DAY SPA
- IX. AYCM LÉTESÍTMÉNY HÍREK
- X. AYCM ÚJ ELFOGADÓHELYEK



LÉPJ ÁT 1 NAPRA A JÖVŐBE AZ ALL YOU CAN MOVE-VAL!

**SZERZŐDJ NOVEMBERRE ÉS NYERD MEG 1 NAPRA A BMW I3-AT A SIXT FELAJÁNLÁSÁVAL!
LÉGY TE IS AZ ELSŐK KÖZÖTT, AKIK RÉSZT VEHETNEK A KÖZLEKEDÉS FORRADALMÁBAN!**

A novemberre szerződő Klubtagjaink között kisorsolunk egy 1 napos tesztvezetést az innovatív BMW i3-ra a SIXT felajánlásával.

Tegyünk együtt a jobb egészségért és környezetért, hiszen a narancs az új zöld!

AZ AKCIÓ NOVEMBER 30-IG TART.

Sorsolási időpont:

2015. december 01. (november hónaptól élő szerződést kötött Klubtagok között)

INFORMÁCIÓK:

- A voucher tulajdonosa előzetes foglalás alapján, bérbeadói kihasználtság és gépkocsi rendelkezésre állás függvényében, kizárólag ezen voucher bemutatásával veheti igénybe szolgáltatásunkat.
- A gépkocsi átvétele és leadása a 1138 Budapest, Váci út 141. szám alatti SIXT Irodában történik.
- A bérlet felhasználásához dombornyomott hitel- / bankkártyára van szükség, melyen 100 000 Ft kárfedezeti óvadék címén deposit kerül elkülönítésre a bérlet időtartamára, melyből a felmerülő egyéb járulékos költségek (például a bírságok, káresemények, stb.) kerülnek rendezésre.
- A voucher a bérleti díjon felül minden kapcsolódó díjat tartalmaz, kivéve utántöltés díját, esetlegesen felmerülő kárrendezés és bírságok díját.
- A kárfelölősség a gépjármű átvételével átszáll a Bérelőre.
- A bérletre az Általános Szerződési Feltételek érvényesek!
- További információ és foglalás: Tel.: +36 1 451 4227, E-mail: sixt@sixt.hu.
- A Bérbeadó a kategórián belüli típusváltozás jogát fenntartja.



A LIMUZIN SZOLGÁLTATÁSOK ÁRÁBÓL A 20%-OS KEDVEZMÉNYT BIZTOSÍT

AZ ÉRVÉNYES AYCM SPORTPASS-SZAL RENDELKEZŐ KLUBTAGOK SZÁMÁRA.



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

WWW.ALYOUCANMOVE.HU/AYCM+/KEDVEZMENYEK



SZEMÜVEGEK.HU

OPTIKA



A SZEMÜVEGEK.HU
5% KEDVEZMÉNYT NYÚJT A SZEMÜVEGKERETEKBŐL,
SZEMÜVEGLENCSEKBŐL ÉS NAPSZEMÜVEGEKBŐL,
**MINDEZT AZ AKTUÁLIS AKCIÓS ÁRAKON FELÜL IS! HÁROM FŐVÁROSI OPTIKA ÉS A WEBSHOP
VÁRJA AZ AYCM KLUBKÁRTYA TULAJDONOSOKAT!**

A Szemüvegek.hu megbízható és gyors, garantáltan eredeti termékekkel és egy évtizednyi optika szakmában szerzett tapasztalattal várja régi és új vásárlóit. Alapelvünk, hogy a fejlődés sosem állhat meg, így folyamatosan terjeszkedő budapesti optika hálózatunkban és webshopunkban megtalálhatóak a legfrissebb kollekciók legmodernebb darabjai, a legnevesebb márkáktól kezdve a pénztárcabarát, de minőségi termékekig.

Exkluzív optikáink és a Szemüvegek.hu webshop várja Önöket!

Szemüvegek.hu Optika

1088 Budapest, József körút 11.
H: 10-18 K-Cs: 10-19 P: 10-18 Szo: 10-18
Telefon: 06 20 288 6666
E-mai: szem@szemuvegek.hu

1065 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky út 55.
H: 10-18 K-Cs: 10-19 P: 10-18

1095 Budapest, Soroksári út 16/D
H: 10-18 K-Cs: 10-19 P: 10-18

Online megrendeléskor ne felejtse el feltüntetni AYCM Klubkártyájának számát a rendelés véglegesítése előtt, a megjegyzés rovatban. Ha pedig személyesen látogat el optikáink egyikébe, a kedvezmény érvényesítéséhez mutassa fel kártyáját!

VOGUE
GUCCI
Dior
Ray-Ban

Szemüvegek.hu
optika és webáruház

PRADA
POLICE
OAKLEY
Maui Jim



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!**

THE BODY SHOP

Milyen a személyiséged: édes, vagy netán tüzes? Mindkettő? Akkor a The Body Shop új illata, a Black Musk a Te illatod, hiszen mindkét énedre hat, a belül lakozó pajkos és a szelíd énedre is! Hagyd, hogy elcsábítson a pézsmá sötét oldala! Ismerd meg Te is!

ÉDESEN TÜZES NŐKNEK



AYCM SPORTPASS-SZAL RENDELKEZŐK SZÁMÁRA
TÖRZSVÁSÁRLÓI PONTOKAT BIZTOSÍTUNK.



LA CONTESSA KASTÉLYHOTEL



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

Nem csak maga a szálloda, de már az ide felé vezető út is egy élmény: Eger felől érkezve, gyönyörű tájon vezet végig a kanyargós út, mely során megcsodálhatjuk a Bükk gyönyörű zöld erdősávjait, a Bélkő hegy 800 méter feletti magasságba nyúló fehér szikláit. Szilvásváradra beérve a falu közepétől meredeken kaptat fel az út a kastély felé, s a fák lombjai között lassan előtűnik a méltóságteljes épület. A La Contessa Kastélyhotel, Szilvásváradon található, Egertől mindössze 25 km-re. A Kastélyhotel, mely Pallavicini őrgrófi család egykori birtoka, a rég letűnt idők eleganciáját és nyugalalmát kínálja 80 kétágyas szobájával és 650 m²-es wellness részlegével. A szobákban elegáns olasz bútorok és nemes anyagú függönyök garantálják a hamisítatlan kastély élményt, melyek a modern kor elvárásainak megfelelően kerültek kialakításra. A Bükk lábánál, a közel 7 hektáros ősparkban fekvő, több száz éves múltra visszatekintő neo-barokk kastély 2009 óta megújulva, ugyanakkor régi pompáját megőrizve köszönti Vendégeit.



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.**



POLAR



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

Az edzés közbeni pulzusszám mérésének ötlete 1975 telén vetődött fel egy sípályán, ugyanis abban az időben erre kizárólag laboratóriumi körülmények között volt lehetőség. A Polar céget 1977-ben alapították a finnországi Oulu városában, és azóta is a sportolók első számú választása az edzések monitorozására, sőt az orvosi és mérnöki kutató munkák eredményén alapuló technológiai fejlődés és innováció azóta is töretlenül őrzi a Polar márka piacvezető elismertségét. Termék palettájukban szinte minden sportág szerelmese megtalálja a számára megfelelő edzéstársat, a futástól és kerékpározástól kezdve, a fitness mozgásformákon át a csapatsportokig. A Polar alapvető filozófiája a hatékony edzés, mely magában foglalja az egészséges életmód fenntartását és fejlesztését, a fizikai és mentális teljesítőképesség növelését azáltal, hogy segít megtalálni a helyes egyensúlyt a kihívások leküzdése és a szükséges nyugalomban töltött idő között.



MANDALA DAY SPA



10% KEDVEZMÉNYT BIZTOSÍTANAK A CSOMAGÁRAKBÓL
ÉS 15% KEDVEZMÉNY 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 masszázs 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

CÍMLAPSZTÁR:

ZSANDAROVA KRISZTINA,
AZ ALL YOU CAN MOVE ÉS A WELLNESS MAGAZIN
PÁLYÁZATÁNAK NYERTESE

**Az All You Can Move nevében
gratulálunk neki, és további sok
sikert kívánunk munkájához.**

**A Krisztinával készült anyagot
a lenti nyílra kattintva érhetitek el!**





AYCM HÍREK

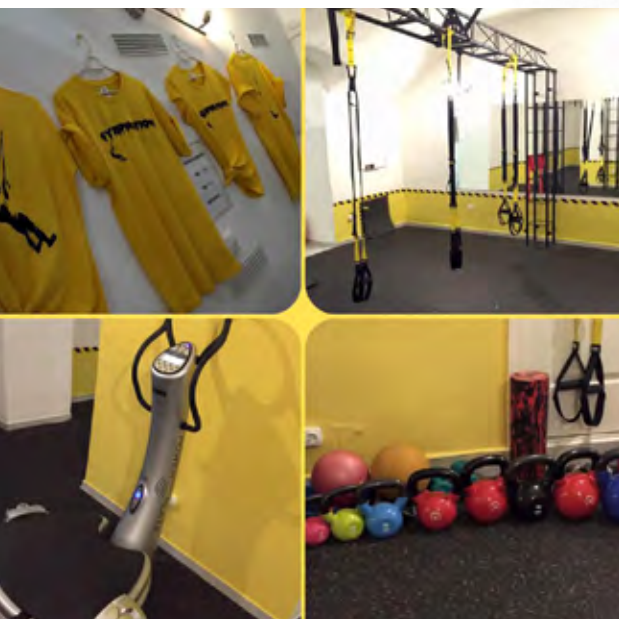
LÉTESÍTMÉNYEK

A Gym City Office Partnerünk év végi akciója All You Can Move Klubtagok számára.

Aki 2015. november vagy december hónapokban váltja ki a kártyáját, számukra is és a korábban hozzájuk járó AYCM vendégek számára már M-es kategóriától biztosítják a sportolási lehetőséget, hogy minél több felhasználónk ki tudja próbálni, el tudjon köteleződni a Gym City Office változatos szolgáltatásai mellett.

Itt a lehetőség, hogy most az M-es kártyások is náluk mozogjanak.

[Az AYCM rendszere a downgrade lehetőségét nem biztosítja, nagyobb csomagú kártyát kisebbre módosítani nem lehetséges a fenti akció miatt.]



GYMSPIRATON ingyenes funkcionális edzőterem szolgáltatásai:

- testsúlymérés
- testzsírmérés
- vér oxigén szintmérés
- vérnyomásmérés

GYMSPIRATION funkcionális edzőterem szolgáltatásai:

- TRX
- Kettlebel
- Gerinctorna
- Önvédelem

(TOVÁBBI RÉSZLETEK A KÉPRE KATTINTVA.)

ÚJ ÓRATÍPUS A NOVA -SUN FITNESSBEN - CARDIO INTERVALL:

Egy a pörgős cardio részek és erősítő részek folyamatos váltakozására épülő óra. Az intenzitás váltakozása miatt a zsírégetésed még jóval az óra után is tart, mindemellett állóképességed és teljesítményed is rohamosan javulni fog. Ha ott van benned a kitartás, a "csakazértis" és szereted a változatosságot akkor garantáltan imádni fogod!





NOVEMBER 2-TŐL HÉTFŐNKÉNT 16 ÓRAKOR KISMAMA JÓGA **A NITAYOGA KÖZPONTBAN!**

(TOVÁBBI RÉSZLETEK A KÉPRE KATTINTVA.)



BŐVÍTETT ÓRATÍPUSOK A DOWN ALAPÍTVÁNY REHABILITÁCIÓS- ÉS SPORTCENTRUMBAN:

- kislabdás alakformáló
- dinamikus gerinctréning
- tartásjavító gyógytorna
- kezdő gerincjóga
- haladó gerincjóga
- intervall köredzés

(TOVÁBBI RÉSZLETEK A KÉPRE KATTINTVA.)

UNIVERSITY BOXING CLUB

A hétfői és szerdai a 17:00, 18:00
és 19:00 órás kettlebell edzések
és a pénteki 17:00-ás edzés kivételével

a többi szolgáltatás

**RÁFIZETÉSSSEL NÉLKÜL
VEHETŐ IGÉNYBE!**

(TOVÁBBI RÉSZLETEK A KÉPRE KATTINTVA.)





MOVE! 2

Kiscsoportos funkcionális edzések, személyi edzések napjaink legkedveltebb eszközeivel, edzésmódszereivel.

A terem látogatása előzetes bejelentkezést igényel, melyet telefonon lehet megtenni!



**SZEMÉLYI
EDZÉS**

**CROSSTRaining
FUNKCIONÁLIS EDZÉS
TRX**



ALL YOU CAN MOVE
SPORTPASS



MOVE!
THE PERSONAL FITNESS STUDIO

 **MOVE2KISPEST**
MOVEPERSONALFITNESS

 **06 30 365-9184**



NYÍLT NAP

AZ ATSA UNIVERSUM FITNESSBEN

ATSA
UNIVERSUM FITNESS

FITNESS
AEROBIC
SQUASH
SPINNING
MASSÁZS
KETTLEBELL
GYERMEKMEGŐRZŐ

NYÍLT NAPUNK LESZ!

2015. november 21-én, szombaton
INGYENESEN látogathatóak:

- az aerobics órák,
- a fitness terem,
- a szauna szeánsz,
- és az étkezési tanácsadás!

Lesz még ezen felül tombola,
nyereményjáték, vitamin bár, egyéb
meglepetések és akciók!

ATSA
UNIVERSUM FITNESS



10% kedvezmény!

A hirdetés felmutatójának 10%
kedvezményt biztosítunk a
kiválasztott bérlet, vagy
szolgáltatás árából!

Nyitva tartás:

Hétköznap: 07:00-22:00

Hétfőn: 09:00-20:00

Címünk: 1012 Budapest, Pálya utca 9.

www.atsa.hu





THOR GYM ZUGLÓ

AZ AYCM KIEMELT PARTNERE

Kiemelt stratégiai partnerünk már évek óta kiváló szakmai munkával látja vendégül az AYCM kártyával rendelkező sportolni vágyókat. A tematikus felépítés, a vendégek töretlen fejlődése odáig vezetett, hogy gyorsan megtelt az újbudai terem. **A fejlődés ellenére továbbra is már M-es kártyával tudjátok látogatni az órákat.**

Fejlődésük érdekében a terem saját struktúráját alakította ki, melynek köszönhetően lépcsőzetesen érheted el céljaidat, és indulhatsz el egy minőségi életmód irányába: Mindennek az alapja, hogy fokozatosan építkezz, a megfelelő- és hazánkban kimagasló szakmai háttérrel.

Az edzéstípusokról bővebben olvashatsz, az alábbi linkekre kattintva:



THOR BEAVATÁS

Bevezető kurzus a funkcionális edzések világába

A résztvevők két hónap alatt elsajátíthatják az alapoktól kiindulva a megfelelő és hatékony technikákat (kettlebell, girja, rudas-, illetve saját testsúlyos gyakorlatok), valamint korrigálásra kerülnek az ülő-életmódból fakadó tartáshibák, vagy mobilitási gondok. Cél, hogy tökéletes technikával, és alapokkal léphess a következő szintre, minimalizálva ezzel a sérülések esélyét, és fokozva edzéseid hatékonyságát.

JELENTKEZÉS



ATHLETIC BODY

Középhaladó program a felkészítés jegyében

A Beavatás-program következő lépcsőfoka, ahol a már megismert technikák és ismeretek bővítésén van a hangsúly. Itt már az összes eszközt biztonsággal használja az atléta, és az alapgyakorlatokat nagy magabiztossággal végzi, lehetőséget teremtve ezzel a progresszió elindításához, és az állóképesség robbanásszerű javításához. Mindezt egy összekovácsolódott, remek társaságban, egymást inspirálva.

JELENTKEZÉS



UST

Erő-állóképességi edzések haladó szinten

Itt a hangsúly már a kondicionáláson, az erő-állóképesség fejlesztésén van. Ajánljuk mindenkinek, aki nem elégszik meg a kényelemmel, hanem folyamatos fejlődésre vágyik.

RÉSZLETEK



CrossFit

CrossFit or not fit

Az állóképesség, robbanékonyság, maximális erő tekintetében is versenyképes atlétákat faragunk, akik minden fittségi összetevőben kimagasló eredményt produkálnak. Ráadásul rendkívül esztétikus külsőt szavatol.

RÉSZLETEK



PowerBuilder

Izomtömeg- és erőnövelés testazonos módszerekkel

E kurzus célja, hogy az izmosodni vágyók számára egy, a hagyományos konditermi edzésnél jobb, és egészségesebb alternatívát biztosítson, mobilitási problémák nélkül.

RÉSZLETEK



AZ AYCM ÉS A THOR GYM ELHOZTA AZ EURÓPABAJNOKOT!

Itt a lehetőség, hogy a legjobbtól tanulj!

Kovács Lacey egy egész napos szeminárium keretében segít neked belekóstolni a CrossFit világába. Kezdd az évet egy új motivációval és teljesen új hozzáállással. Ha eddig nem próbáltad a manapság legnépszerűbbnek számító sportágat, akkor hallgasd meg, hogy miként készül egy igazi Európa bajnok! Lesd el a technikáit és garantáljuk, hogy ezt követően azt érzed majd, hogy rátaláltál a neked való mozgásformára!

Ha eddig azt hitted, hogy nem is olyan erős ez a srác, akkor nem fogsz hinni a szemednek.

Ha úgy érzed, hogy hiányzik valami, ami kimozdít a rutinszerű mindennapokból és monoton edzésekből, akkor itt a helyed!

A szeminárium hirdetése a nagyközönség felé november közepén indul, előtte csak a Thor Gym vendégei, és az AYCM tagok értesülnek az eseményről. Így van lehetőséged már most biztosítani a helyed.

A SZEMINÁRIUM DÍJA:
12.000.- Ft

SZÁMODRA MOST
AYCM-tagként:
10.000.- Ft

2016. JANUÁR 17.

10:00 - 13:00 WEIGHTLIFTING

13:00 - 14:00 EBÉDSZÜNET

**14:00 - 15:00 PROGRAMOZÁS,
TÁPLÁLKOZÁS, RECOVERY**

**15:00 - 16:00 VERSENYFELKÉSZÜLÉS,
VERSENY STRATÉGIA**

16:00 - 17:00 GIMNASZTIKA

17:00 - KÖZÖS WOD LACEE-VAL

JELENTKEZÉS

Maximális létszám: 24 fő

A jelentkezés feltétele a részvételi díj befizetése személyesen a recepción, vagy átutalással a 12011069-01492856-00100004 bankszámlára (megjegyzés rovatba a neved és a KOVÁCS LACEE szavakat írd.)





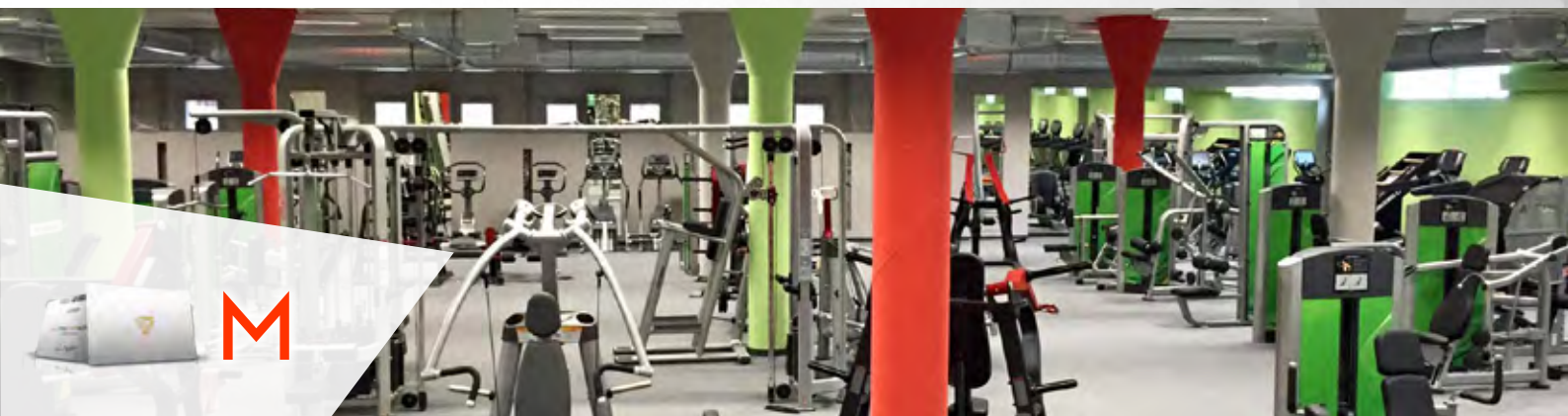
ÚJ ELFOGADÓHELYEINK (BUDAPEST)

A FITNESS ÚJBUDA

Cardio / Csoportos óra / Fitness

Az A Fitness Újbuda 1700m² -en 130 munkaállomással és 3 csoportos teremmel várja a sportolni vágyókat!

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/A-FITNESS-UJBUDA

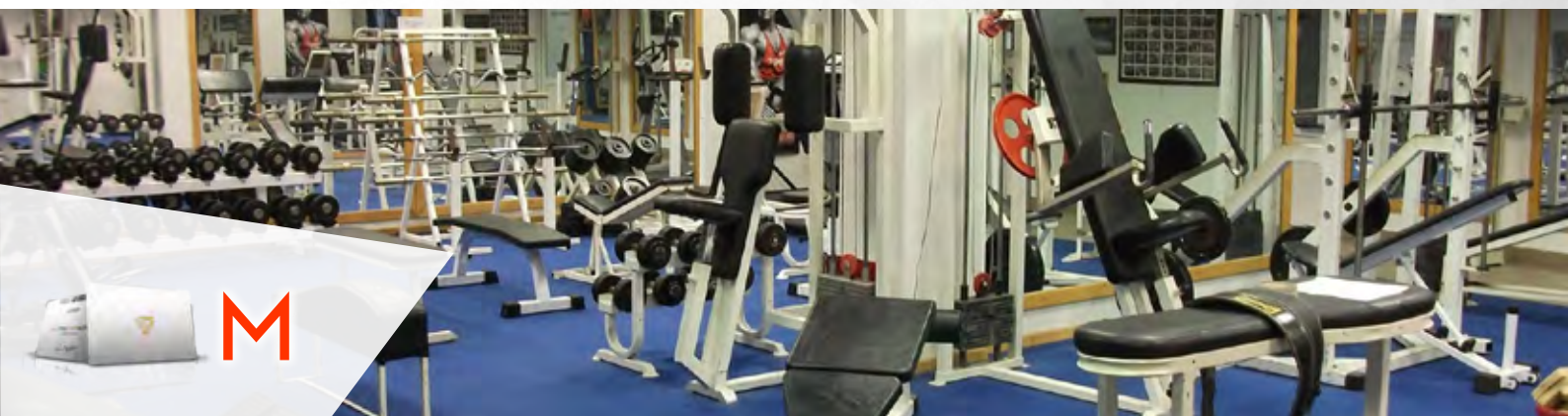


BAKOS FITNESS

Fitness / Küzdősportok

A BAKOS FITNESS CENTRUM egy olyan különleges hely ahol mindenki, kortól, nemtől, képzettségi szinttől függetlenül megtalálhatja a mozgás örömét, hiszen 4 helyiséggel (konditerem, 2 db küzdősport terem, fallabda pályák), 10 sportolási lehetőséggel várja a vendégeket. Az edzőterem barátságos, szinte családi légköre mellett, egy-egy keményen dolgozó fiatal is feltűnik, akik országos illetve nemzetközi sikerekkel büszkélkedhetnek.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/BAKOS-FITNESS



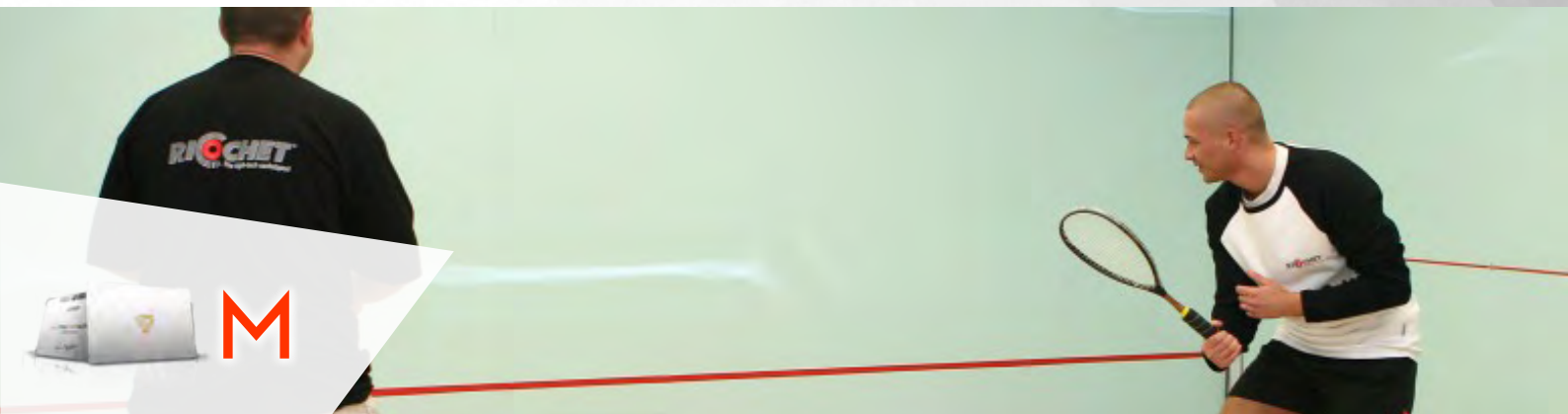


BAKOS FITNESS - RICOCHET

Ricochet

A BAKOS FITNESS CENTRUM egy olyan különleges hely ahol mindenki, kortól, nemtől, képzettségi szinttől függetlenül megtalálhatja a mozgás örömét, hiszen 4 helyiséggel (konditerem, 2 db küzdősport terem, fallabda pályák), 10 sportolási lehetőséggel várja a vendégeket. Az edzőterem barátságos, szinte családias légköre mellett, egy-egy keményen dolgozó fiatal is feltűnik, akik országos illetve nemzetközi sikerekkel büszkélkedhetnek.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/BAKOS-FITNESS



BUDAPEST PLAZA TÁNCISKOLA

Csoportos óra / Jóga / Tánc

Budapest központjában a Blaha Lujza téren várnak mindenkit igényes környezetben egy nagyszerű pláza tánciskolában. Ahol a tánc és a szórakozás garantált!

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/BUDAPEST-PLAZA-TANCISKOLA





CHILI FITNESS 3

Csoportos óra / Fitness

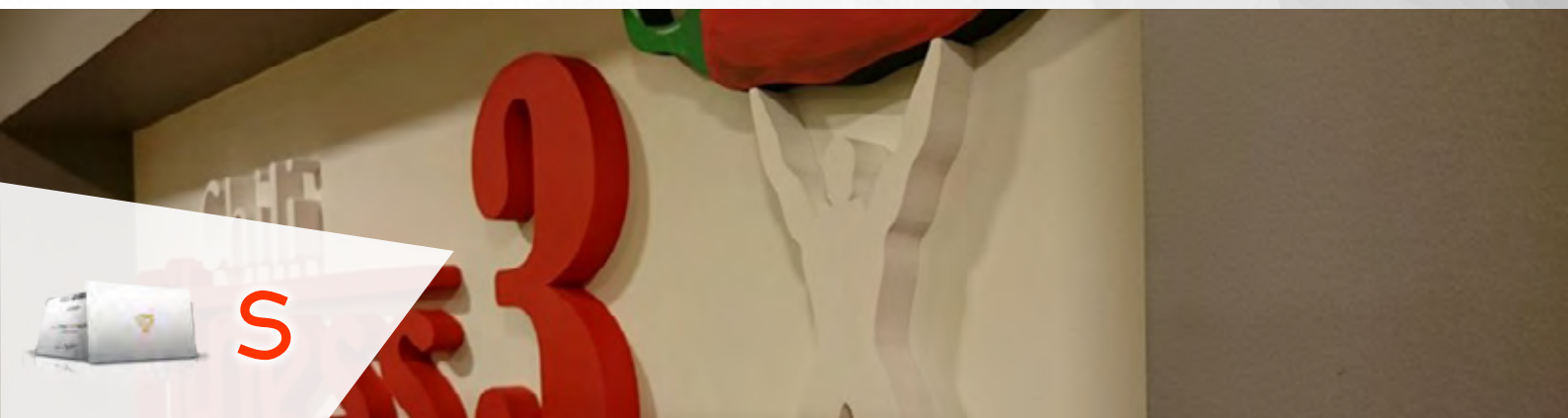
November 14-én nyílik Budapest legújabb fitness központja, a CHILI FITNESS 3.

Biztosan mindenki ismeri a Chili hálózatot, így tudja, hogy a minőség és a szakmai színvonal garantált, így lesz egy újabb kiváló lehetőség a 13. kerületben a mozgásra. Nem utolsó sorban S-es kártyával elérhető, így 6.900 Ft-ért ki is próbálhatod az AYCM kártyát (ha még nincs) és vele együtt a fitnessztermet is, hiszen most csak december 31-ig kell elköteleződnöd.

Látogass el a Chili Fitness 3 ingyenes nyíltnapjára november 14-15-én, ahol minden szolgáltatást kipróbálhatsz.

<https://www.facebook.com/events/841250429329252/>

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/CHILI-FITNESS-3



FITNESS 5 & GYM KÖBÁNYA

Csoportos óra / Fitness

Nyitás: előreláthatólag december 15-én

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/FITNESS-5--GYM-KOBANYA





KOVÁCS MŰHELY

Basic- kezdő cross, cross- haladó cross, Calisthenics, Cross Weight Lifting, QLT, Mobility Drills

Órakinálatuk a funkcionális edzéstípusok teljes skáláját lefedi. Kezdőik számára Basic órátípusuk jelenti a belépőt a CrossFit világába, míg a Cross óráik már zömmel a klasszikus CrossFit alapokon nyugszanak. Ha a TRX szerelmese vagy, neked találták ki a Calisthenics órákat, ahol a felfüggesztéses edzést kombinálják a Fegyencedzéssel és nagy mennyiségű core traininggel. Ha nehezen mozogsz, merevek az ízületeid, a Mobility órákon eljuthatsz a mozgás teljes szabadságáig.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/KOVACS-MUHELY



MARCZIBÁNYI TÉRI SPORTCENTRUM

Csoportos óra

A Marczibányi Sportcentrum a II. kerület kiemelt övezetében a Marczibányi téren található, 11 500 m² területen működik, közvetlenül a Millenáris szomszédságában, a Mammut Bevásárlóközpont közelében. Könnyen megközelíthető tömegközlekedési eszközzel és autóval egyaránt. A létesítmény a Széll Kálmán térről 5 perc kényelmes sétával érhető el.

Az AYCM kártya a Tesióra Bernivel, Alakformáló Bernivel, Pro Ski, Endurance Cross szolgáltatás igénybevételére nem jogosít fel!

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/MARCZIBANYI-TERI-SPORTCENTRUM





OPTIMUS GYM

Fitness

Az Optimus Body&Fitness edzőterem 2015-ben nyitott, Újpest központtól 200 m-re az Árpád úton (rendőrséggel szemben). Filozófiájuk: magas minőség elérhető áron. A terem kialakításában neves szakemberek sokéves tapasztalatát használták fel, ezért gépparkuk felső kategóriás TechnoGym és Cybex gépekből áll. Termük minden szegletére jellemző a minőségi anyagfelhasználás és gondos kivitelezés annak érdekében, hogy akik őket választják maradéktalanul elégedettek legyenek.”

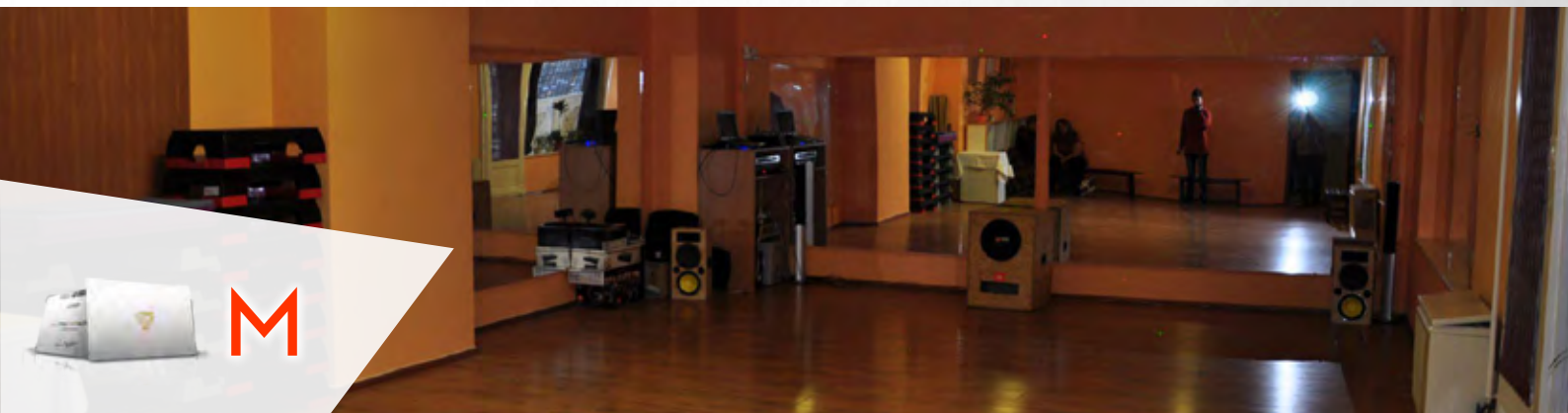
WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/OPTIMUS-GYM



ÖRS-FITNESS

Csoportos óra / Tánc

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/ORS-FITNESS





PEAK GYM ARÉNA PLÁZA

Csoportos óra / Fitness

Tervezett nyitás: december vége- január 1.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/PEAK-GYM-ARENA-PLAZA

**M**

PEAK GYM GOLD

Csoportos óra / Fitness

Magyarországon az egyetlen edzőterem, amely egy táplálékkiegészítő márkát képvisel. Csak azoknak javasoljuk, akiknek magasak a minőségi követelményeik. Igényes terem, igényes embereknek!

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/PEAK-GYM-GOLD

**M**



SMARTFIT GYM

Csoportos óra / Fitness

A milon innovatív, elektronikus ellenállású gépei kockázatmentes testmozgást biztosítanak, amely egyszerű, biztonságos és hatékony. Mindemellett személyre szabott és célorientált edzést nyújtanak azoknak, akik korlátozott idővel rendelkeznek, de gyors, látványos és egyben fenntartható eredményeket kívánnak elérni. Az egész rendszer egy Chipkártyával működik, melyre a személyes és edzés adatok egyaránt mentve vannak, így automatikus az ülésbeállítás, a mozgástartomány és ellenállás szabályozás, valamint a teljesítménymérés. A gépek mozgáskontrolláló funkciójának köszönhetően pedig elkerülhető a szabálytalan mozgás, a magas pulzusszám és a beállításokkal való bajlódás. Függetlenül attól, hogy súlycsökkentés, erőfejlesztés vagy az állóképesség javítása a cél, a milon már 36 perces tréning során is 30%-kal hatékonyabb edzést nyújt, mivel az excentrikus fázis is terhelhető, és biztos sikereket garantál. Legyél tökéletesen fitt heti kétszer 36 perc edzéssel!

Csoportos órák ingyenesek, Milon gépek használata + 800 Ft-ért érhető el.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/SMARTFIT



ÚJ ELFOGADÓHELYEINK (ORSZÁGOS)

CROSSFIRE GYM (DEBRECEN)

Cross edzés

Megnyílt Debrecen első CrossFit terme.

Professzionális eszköztár, profi edzőkkel! A terem tökéletesen alkalmas egyéb funkcionális tréningek lebonyolítására is.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/CROSSFIRE-GYM





FREEDOM FITNESS & BODYBUILDING (DEBRECEN)

Fitness

A terem 1998 óta áll a sportolni vágyók szolgálatában, Debrecen belvárosában. Azóta szinte minden évben bővül, megújul. A legnagyobb sportmúltja, igen kedvező elhelyezkedése, hatékony gépparkja, mindenki számára elérhető bérletárai, profi edzői, és nem utolsósorban rendkívül jó hangulata és "igazi edzőterem" jellege miatt sokan évek óta rendszeresen látogatják fitnesztermüket.

A terem 700 nm-es, ahol 32 lapsúlyos gép, 33 egyéb funkcionális gép, 40 kárdiógép, több versenyrúd, és kb. 1 tonnányi szabad-súly várja, hogy megmozgassák őket. Büfjük széles termékkálával, kis "body-shoppuk" minden igényt kielégítő táplálék - kiegészítőkkal áll vendégeik rendelkezésére.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/FREEDOM-FITNESS--BODYBUILDING



GYM CLASS (SZEGED)

Csoportos óra / Fitness / Küzdősportok / Spinning

Csongrád megye legnagyobb, legfelszereltebb edzőterme 1600 m²-en!

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/GYM-CLASS





HARMÓNIA PILATES STÚDIÓ (KAPOSVÁR)

Csoportos óra / Pilates

Kaposváron a Harmónia Pilates Stúdióban mindezt exkluzív környezetben teheted. Menj és próbáld ki a klasszikus peak pilates -t egyénileg vagy csoportban, matracon vagy speciális pilates eszközökkel!

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/HARMONIA-PILATES-STUDIO

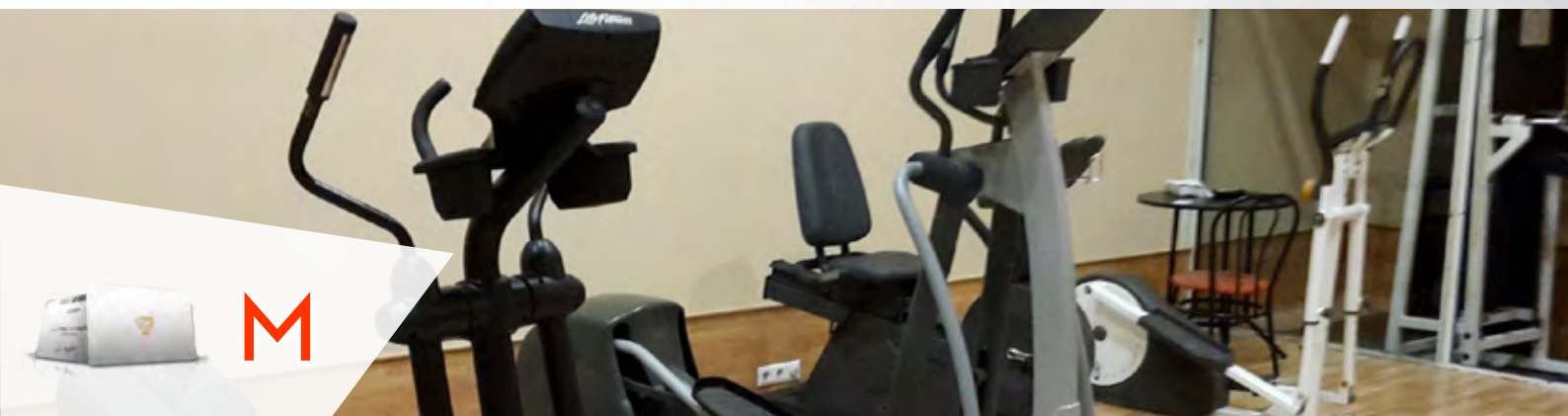


MY FITNESS (VÁC)

Fitness

Szeretettel várjuk minden kedves sportolni vágyó vendégünket folyamatosan bővülő gépparkunkba, ahol akár a legmodernebb kardio- és erőfejlesztő gépeinkkel hozhatják formába testüket!

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/MY-FITNESS





NŐI VEZÉR FITNESS (DEBRECEN)

Cross edzés / Csoportos óra / Fitness / Spinning

Fitness termükben kitűnő trénerek, kedves, segítőkész, és figyelmes személyzet motivál, segít elérni vágyaitokat. A tökéletességre törekedtek és törekszenek, ez vezérelte Őket a Női Fitness létrehozása során is. Fitness termük a város tengelyét képező belváros központi területén helyezkedik el, aminek megközelítése gyors és egyszerű. A berendezést, az anyagokat, a színvilágot, minden részletet, nőies elegancia jellemzi.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/NOI-VEZER-FITNESS



VEZÉR FITNESS (DEBRECEN)

Cross edzés / Csoportos óra / Fitness / Spinning

Több, mint 20 éves szakmai tapasztalattal rendelkezik és több, mint 10 éve Fitness szolgáltatóegységként működik a Vezér Fitness.

WWW.ALLYOUCANMOVE.HU/VEZER-FITNESS





TOVÁBBI JÓ SPORTOLÁST KÍVÁN
AZ AYCM CSAPATA!