



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: az évtizedek óta sikeres.

Crossfit: funkcionális izomzat építése és akaratő fejlesztése.

Falmászás: időjárástól függetlenül űzhető.

Futás: A legegyszerűbb sport.

Gokart: Bukósisak, benzinszag.

Golf: A friss levegő, jó társaság minden korosztály számára.

Harcművészetek: célja nem a győzelem és a versengés, hanem a védekezés mozdulatainak elsajátítása

Jóga: lelkünket és testünket karban tarthatjuk.

Kettlebell: gömbsúlyzó, amellyel különböző gyakorlatokat végezzünk.

Pilates: kezdőknek is ajánlott.

Spinning: speciális kerékpáron, végzett, csoportos óra.

Tánc: érdemes a magasabb intenzitású latin-amerikai táncokat választani. Népszerű a rúdtánc is, ami egy akrobatikus gyakorlatokból álló látványos sport.

Tenisz, squash: komoly meccseket vívhatnak.

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

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

www.allyoucanmove.hu

Műsorvezetőnk:

Dombovári Vanda és Gyórfi 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