

AYCM

MAGAZIN

2017/07

Garantált jókedv

MINDEN REGGEL

NAGY
SZÍV
teszt

**LEVERTSÉG, KIÜTÉSEK?
MIRE VÁRSZ MÉG?!**

ÚJ
AYCM
Elfogadóhelyek

5 TIPP
FÜLLEDT
nyári napokra

LEHENGERLŐ
ELSŐ BENYOMÁS

A BALATON,
AHOGY MÉG NEM GONDOLTÁL RÁ!



TARTALOMJEGYZÉK

1. HEINEKEN

LÁTOGASS EL AYCM ÜGYFÉLSZOLGÁLATUNKRA ÉS KÓSTOLD MEG AZ ÚJ
SOPRONI MEGGY-CITROM ÍZŰ 0,0 %-OS RADLER-T!

2. AYCM KEDVEZMÉNYEK

AESTHETICA | SZÍWELL KARDIOLÓGIA | POLAR | MOL BUBI
FOODTEST | FOREST&RAY DENTAL | SKULLCANDY | THULE
IL MERCATO BALATONAKARATTYA | SPOON THE BOAT
ACCENT HOTELS | ARAZ ÉTTEREM

3. AYCM HÍREK

LÉTESÍTMÉNY ÚJDONSÁGOK

4. AYCM ÚJ ELFOGADÓHELYEK

Soproni

Ami közös bennünk.



Értékelj két kedvenc sportközpontodat a Fitadvisor.hu oldalon Ügyfélszolgálati irodánkban, és megajándékozunk egy 0,0%-os Radler meggy-citrom ízű üdítővel a HEINEKEN Hungária Sörgyárak Zrt. jóvoltából.



ALL YOU CAN MOVE
SPORTPASS

8 alkalmas
hónalj szőrtelenítés
109.900 Ft helyett
most csak
39.900 Ft

**Végleges lézeres szőrtelenítés 64 % kedvezménnyel
az Aesthetica Orvosi Központ jóvoltából
AYCM Klubtagoknak!**

A kedvezmény 2017. július 9-ig érhető el a
www.felakezekkel.hu oldalon

**AESTHETICA ORVOSI KÖZPONT
1133 BUDAPEST, VÁCI ÚT 76.
CAPITAL SQUARE**

SZÍVÜGYE AZ EGÉSZSÉGE?

Minden AYCM klubtag részére a
Sziwell Kardiológia
első alkalommal 35%!

Majd minden további alkalommal
30% kedvezményt biztosít a
szűrőcsomagok,* valamint a
Kardiológia Classic áraiból.

** hirtelen szívhalál szűrőcsomag, személyreszabott
rizikószűrés, aktív életmód szűrőcsomag,
laktátküszöb meghatározás*

A Sziwell Kardiológia speciális
szűrőcsomagokkal,
menedzserszűréssel,
személyreszabott
rizikószűréssel
várja pácienseit!



SZÍWELL
KARDIOLÓGIA

Sziwell az életért

Miért halogatná a kivizsgálást?
Még ma **foglaljon időpontot** kardiológiai konzultációra!
www.sziwell.hu



POLAR®



ÚJDONSÁG!

MOZDULJ TUDATOSAN!

12% Kedvezmény az összes Polar pulzusmérő óra árából minden AYCM Sportpass-sal rendelkezőnek!

www.polarorak.hu

**Idén is szenzációs áron
MOL Bubizhatsz az
All You Can Move-val!**

**Negyedéves bérlet
akciós ára: 4.750 Ft**

**Féléves bérlet
akciós ára: 7.600 Ft**

**Élvezd a szabadságot, kezd a napot mozgással,
bringázz MOL Bubival!**



BUDAPESTI
KÖZLEKEDÉSI
KÖZPONT



25% Kedvezmény
a sürgős FOODTEST 200+ vizsgálati árából
csak **AYCM KLUBTAGOKNAK!**



FOREST & RAY
DENTAL
BUDAPEST  LONDON



10% KEDVEZMÉNY A FOGÁSZATI KEZELÉSEK ÁRÁBÓL
ALL YOU CAN MOVE SPORTPASS KLUBTAGKÉNT!



**15 % kedvezmény csak
AYCM Klubtagoknak!**

A közlemény rovatban
az AYCM Sportpass
számát szükséges
feltüntetni.

[www.casetrade.hu/
headphones](http://www.casetrade.hu/headphones)



THULE[®]
SWEDEN

**15 % kedvezmény csak
AYCM Klubtagoknak!**

A közlemény rovatban
az AYCM Sportpass
számát szükséges
feltüntetni.

www.casetrade.hu/thule





15 % kedvezmény
ebéidőben

10% kedvezmény
vacsoraidőben
az A la carte étlap áraiból.

Itt foglalj asztalt:
www.ilmercato.hu

Ristorante e gelateria
Il **mercato**
Spoon

20 % kedvezmény
ebéidőben

15% kedvezmény
vacsoraidőben
az A la carte étlap áraiból.

Itt foglalj asztalt:
www.spoonrestaurants.hu

RESTAURANT
Spoon
THE BOAT



ACCENT HOTELS

CLUB APPARTEMENT-HOTEL
am Kreischberg



CLUB APPARTEMENT-HOTEL AM KREISCHBERG: ALPESI VAKÁCIÓ TÉLEN-NYÁRON!

AYCM Sportpass-szal minden árunkból 15 % kedvezmény
2017. október 31-ig!

<https://kreischberg.accenthotels.com/hu>



10 % KEDVEZMÉNY AZ Á LA CARTE ÉTLAP ÁRAIBÓL! KÜLÖNLEGES AJÁNLATUNK ALL YOU CAN MOVE KLUBTAGOKNAK!

Ha a belvárosban szeretnéd a gasztronómia ingyenc fogásait élvezni, térj be ebéd vagy vacsoraidőben az ARAZ étterembe.

Az étlapot itt tekintheted meg: www.araz.hu

Asztalfoglalás: +36 1 815 1100

TUDTAD?



**Már a Balaton körül is közel
20 létesítményben tudod használni
AYCM SportPassod,
ha aktív kikapcsolódásra vágysz!**

MEGNÉZEM!



AYCM

SPORTPASS



Strandolj velünk az alábbi elfogadóhelyeken:

- ▶ Markovits Kálmán Uszoda ◀
- ▶ Csillaghegyi Standfürdő és Uszoda ◀
- ▶ Erzsébet-ligeti Uszoda ◀
- ▶ Csitáry G. Emil Uszoda ◀
- ▶ Sport11 - Uszoda ◀

Wellness

Futástól a fogyásig

& FESZES KEREK

A leghatékonyabb
popsiformáló
gyakorlatok

A steppad
a múlté,
itt a BOSU

VESD BE AZ OPTIKAI TUNINGOT

BEACHBODY

24 óra alatt

Könnyű nyári
vacsorák



*minden,
amit a BBQ-ról
tudni érdemes*

TETKŐVÉDELEM
FELSŐFOKON

2017. XVI. évfolyam • 4. szám

565 Ft • 295 DIN • 11,3 LEI • SK: 3,07 €

BRAZILIAN RIO SHAPE EDZÉS

OLVASS BELE A WELLNESS MAGAZIN CIKKJÉBE!

UNIKORNG
SMOOTHIE



Central Média csoport

AYCM HÍREK



LÁTOGASS EL A RAGE BUDAPEST-BE!



CLOCK - EGY KEMÉNY KÖREDZÉS A PEAK GYM-BEN!



ÚJ ÓRATÍPUSOKKAL BŐVÜLT AZ ÉLETERŐ MOZGÁSKÖZPONT
KÍNÁLATA!



EDDZ REGGEL A RAGE BUDAPEST GYM-BEN!



ÚJ ÓRATÍPUSSAL BŐVÜLT AZ ORANGE JÓGA REPERTOÁRJA

CROSS-TRAINING VERSENY

FORCE NOW! CROSS CHALLENGE

Level 1 és Level 2

Mindenkit szeretettel várunk rendezvényünkön, ahol megmérettethetitek magatokat!

2017. JÚLIUS. 30.

FN!CC Level 1 verseny **10:00**
FN!CC Level 2 verseny **13:00**

További infókért látogass el oldalainkra!
www.forcenow.hu
www.facebook.com/forcenow.hu







AYCM kártyás vendégeinknek a nevezési díjból **3000 FT** KEDVEZMÉNY!

A versenyen való részvétel regisztrációhoz kötött!

FORCE NOW! CROSS CHALLENGE



ZUMBÁZZ A GOLDANCE TÁNCISKOLÁBAN!

TOLNAI KLÁRI

SZEMÉLYI EDZŐ



Már több mint 15 éve a sport nagy szerepet játszik az életemben. Akkoriban még csak a hobbim volt az edzés. De azóta már a hobbim a munkám, vagy a munkám a hobbim? Végül is tök mindegy, mert az életem meghatározó része lett és ezt az életformát már nem adnám fel semmiért.

A célom, hogy az egészséges életmód: azaz a táplálkozás, a testmozgás, a pozitív gondolkodás egy életforma legyen mindenki számára. Tehát hogy mindennap örömmel állj neki a napi tevékenységeidnek és ne az zakatoljon folyamatosan a fejedben, hogy már megint erről vagy arról le kell mondani ... meg már megint edzeni kell ... meg nincs időm már magamra sem... mert mindenki fontosabb...

Na itt mondom azt, hogy állj meg egy pillanatra és igenis Te is fontos vagy! Neked is szükséged van arra, hogy jól érezd magad a bőrödben! Mert az évek szállnak és nem mindegy hogy milyen állapotban fogsz megöregedni! Szóval, ha az a célod, hogy azt a „lerobbant” (vagy nevezd bárminek is) harminc-, negyven- vagy afölötti tested még mozgékonyra varázsold, akkor nincs még semmi veszve. Edzésről - edzésre, hónapról - hónapra fokozatosan fogsz fejlődni, amit általában a környezeted hamarabb észre fog venni, mint Te magad! Ha nem hiszed, tegyél egy próbát! Ha még az idén elkezded az edzést, jövő nyárra tuti hogy sokkal jobban fogsz kinézni!

Amiben segíthetek:

- erő- és állóképesség fejlesztés
- koordináció- és egyensúlyérzék javítása
- testzsír csökkentés, fogyás
- izomtömeg növelés
- táplálkozási tanácsok
- funkcionális edzések (saját testsúllyal vagy TRX, gumikötél, fitball, kettlebell, bosu)
- ülő munkát végzőknek: nyak-, váll-, hát és derékfájdalmakra gerinctorna gyakorlatok

Vagy ha csak hatékonyabbá szeretnéd tenni az unalmas edzéseidet, akkor is keress bátran!

Különben nem lesz könnyű, de hidd el megéri!

Telefonszám: 06-30/225-4661

PEAK GYM ARENA
www.peakgym.hu



PEAK
PEAKSHOP.HU

A PEAK GYM ARÉNA CSAPATA ÚJ EDZŐVEL BŐVÜLT!

BUDAPESTI ELFOGADÓHELYEINK

BARAKK FITNESS & FIGHT CLUB

CORE TRAINING / CROSS TRAINING / CSOPORTOS ÓRA / FUNKCIONÁLIS EDZÉS / KEMPO / KETTLEBELL / MOBILITY



HAPPYMED

CORE TRAINING / CSOPORTOS ÓRA / GERINCTRÉNING / KOORDINÁCIÓS - SÉRÜLÉS TRÉNING



ORSZÁGOS ELFOGADÓHELYEINK

KETTLEBELL FEHÉRVÁR (VIDEOTON OKTATÁSI KÖZPONT) (SZÉKESFEHÉRVÁR)

AERO-KICKBOX / AEROBIC / CARDIO / CSOPORTOS ÓRA / FITNESS / FITT-MIX / FULL KONDI /
GERINCTORNA+STRETCHING / HAS, LÁB, POPSI / JÓGA / STEP AEROBIC / TABATA WORKOUT





További jó sportolást kívánunk!