

# AYCM

MAGAZIN

2019/03

**AYCM ePASS**

**CSERÉLD LE**

a plastik kártyát!

**SZÍNEZD ÁT A VILÁGOT!**

ALKOTÁSUTCA KREATÍV ÉLMÉNYFESTÉS

**AZ EGÉSZSÉG**

még sosem volt ilyen finom!

**YOLO FOOD**

Szabadulj ki, zárd a szívedbe

**EXIT THE ROOM**

Üdv a virtuális valóságban!

**IRÁNY A BADCHICKEN**



## 20 ÉVES AZ AYCM SPORTPASS

KÖVESS MINKET  
2019-BEN IS!

WE'RE YOUR  
FUTURE

### TARTALOMJEGYZÉK

1. AZ EGÉSZSÉG MÉG SOSEM VOLT ENNYIRE FINOM
2. AYCM EPASS - CSERÉLD LE A PLASZTIK KÁRTYÁT
3. TALÁLD MEG A KEDVENC SPORTOD
4. KÉRDEZZ TŐLÜNK!
5. LÁTOGASS EL BORVIDÉKEINKRE!
6. AJÁNDÉKKAL VÁRUNK ÜGYFÉLSZOLGÁLATUNKON
7. FUTNI JÓ! ÍGY KEZDJ HOZZÁ
8. ÚJ AYCM ELFOGADÓHELYEK
9. AYCM PARTNER VIDEÓK
10. AYCM HÍREK
11. AYCM KEDVEZMÉNYEK





ALL YOU CAN MOVE  
SPORTPASS

yolofood.hu

**Az egészség még sosem volt ennyire finom!**  
**#yolofood**

2019 márciusától a **Yolo Food Hungary** is belép  
az AYCM partnerei közé!

**Rendeléseiteket** március 11-től tudjuk fogadni  
honlapunkon a **www.yolofood.hu** címen a  
**március 18-val** kezdődő hétre vonatkozóan.

Keressétek az AYCM gombot, hogy a kedvezményt  
érvényesíteni tudjátok!

**Az egészséges táplálkozás az egészséges élet alapja!**

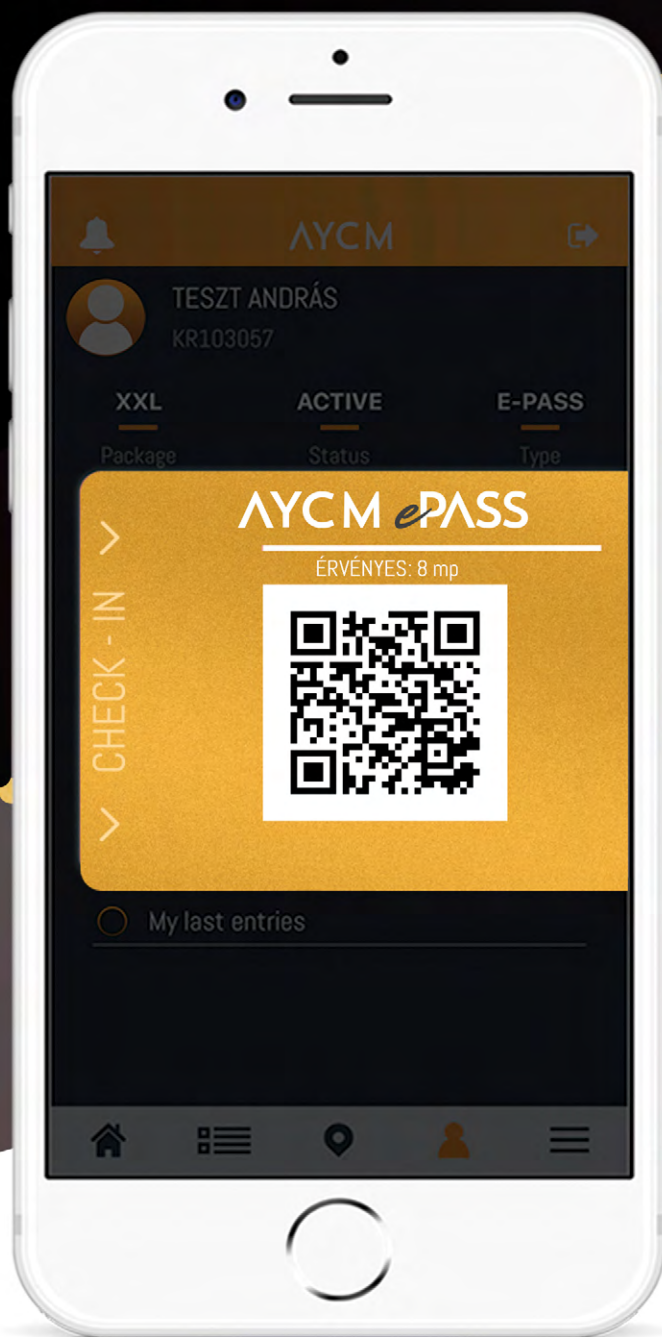
Cégünk több menü-variációt is kínál, hogy mindenki megtalálja a számára legideálisabb választást, legyen szó akár fogyról, egy ideális diéta tartásáról vagy az életminőség javításáról.

**Az általunk elkészített termékek mindegyikében közös:**

- Manufakturális termékek
- A szállítás napján készítjük számotokra
- Kizárólag minőségi alapanyagokkal és ellenőrzött élelmiszerekkel dolgozunk
- Termékeink hozzáadott cukrot nem tartalmaznak



yolofood.hu

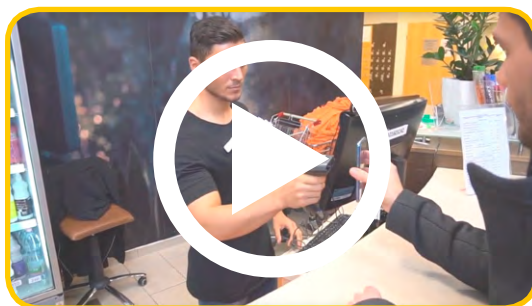


# VÁLTS AYCM ePASS-RA!

Nincs több otthon hagyott AYCM SportPass!  
Csak **365 nap élmény** 2019-ben is!

**RÉSZLETEKÉRT KATT IDE!**

**ÍGY MŰKÖDIK**





## ÖSSZEGYŰJTÖTTÜK, HOGY MELY AYCM ELFOGADÓHELYEKEN TUDSZ LABDAJÁTÉKOKAT IGÉNYBE VENNI.

Találd meg a kedvenc sportod, és vidd el barátaidat is!

| TÍPUS                      | LÉTESÍTMÉNY                                             | CSOMAG | VÁROS          |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|--------|----------------|
| BUBORÉKFOCI                | A2 Fitness és Cageball Sector - Buborékfoci             | L      | Budapest       |
|                            | Cageball Pont - Buborékfoci                             | L      | Budapest       |
| GOLF                       | Academy Golf Budapest                                   | M      | Budapest       |
|                            | Highland Golf Club & Academy                            | L      | Budapest       |
| KOSÁRLABDA<br>/ STREETBALL | Margitszigeti Atlétikai Centrum Kosárlabda & Streetball | M      | Budapest       |
|                            |                                                         |        |                |
| PING PONG                  | A2 Fitness és Cageball Sector - Ping Pong               | L      | Budapest       |
|                            | Aréna Törökbálint                                       | L      | Törökbálint    |
|                            | Asztali Tenisz Sport Club                               | S      | Szeged         |
|                            | Cageball Pont - Ping Pong                               | L      | Budapest       |
|                            | Club Aréna                                              | M      | Cyőr           |
|                            | Fitro Max - Ping Pong                                   | M      | Ajka           |
|                            | G4 Fitness - Ping Pong                                  | XL     | Debrecen       |
|                            | Ghost Fitness                                           | M      | Budapest       |
|                            | Griff Fitness Club - Asztalitenisz                      | M      | Budapest       |
|                            | Optofit Sportcentrum - Ping Pong                        | XS     | Vác            |
|                            | Pulzus Szabadidőközpont - Ping Pong                     | S      | Cegléd         |
|                            | TopSpin Asztalitenisz Club                              | M      | Budapest       |
|                            | Topspin Szabadidő Központ - Rákosliget                  | M      | Budapest       |
|                            | Videoton Oktatási Központ - Ping Pong                   | S      | Székesfehérvár |
|                            |                                                         |        |                |
| RÖPLABDA                   | BME Sporttelep - Strandröplabda pálya                   | M      | Budapest       |
|                            | Kispesti Uszoda - Strandröplabda                        | L      | Budapest       |
| TEREMFOCI                  | ABS Sportcentrum - Teremfoci                            | M      | Budaörs        |
|                            | Aréna Törökbálint                                       | L      | Törökbálint    |
|                            | Egressy Fitness - Teremfoci                             | M      | Budapest       |
|                            | Gold Center Teremfoci                                   | XL     | Budapest       |
|                            | Újpalotai Sportcentrum - Teremfoci                      | XS     | Budapest       |



## KÉRDEZZ TŐLÜNK!

**Milyen csomaggal tudok belépni a Skyland-park-ba Budapesten?**

*Hétköznapokon XL-es, hétvégéken pedig XXL-es csomaggal lehet belépni!*

*Az AYCM honlapján és az AYCM App-on keresztül, az Elfogadóhely keresőben könnyen megnézheted, hogy hova tudsz belépni a csomagoddal. Egyedi keresési feltételeket is be tudsz állítani, például azt is, hogy melyik városra szeretnél szűrni.*

## KÉRDEZZ TŐLÜNK!

**Debrecenben hol sportolhatok a SportPass-szal?**

## KÉRDEZZ TŐLÜNK!

**Ha ePass-ra váltok, akkor a kártyámra már nem is lesz szükségem?**

*Nem, ha átváltasz ePass-ra onnantól kezdve a telefonoddal fogsz tudni belépni az Elfogadóhelyekre. Nem lesz szükség a plastik kártyádra*



Wellness & Wine

## LÁTOGASS EL BORVIDÉKEINKRE!

Magyarország valóban az az ország, ahol megvannak a **hagyományok!** Világszínvonalú konyha, élénk és nyüzsgő főváros, **gyönyörű termálfürdők** mindenhol. **Bortúránk** során lenyűgöző borvidékeket, mesés falvakat és **helyi borászatokat** fedezünk fel!

**KÉSZEN ÁLLSZ FELTÖLTÖDNI?**

**MEGNÉZEM**



**20** **CAYCM**  
CELEBRATING 20 YEARS

Ha jól jönne egy kis lendület, ugorj be Ügyfélszolgálatunkra és megajándékozunk egy **Red Bull Energiával**.

**A KÉPLET EGYSZERŰ:  
A RED BULL SZÁRNYAKAT AD!  
MI MEG RED BULLT**



\* Az ajánlat a készlet erejéig érvényes



**Látogass el Ügyfélszolgálatunkra  
és a Heineken Hungária Sörgyárak Zrt. jóvoltából  
megajándékozunk egy Soproni Óvatos Duhaj Apával! \***



\* Az ajánlat a készlet erejéig érvényes



## HOZTUNK NEKTEK KÉT CIKKET AZ **UNLIMITED** MAGAZIN ÚJ VENDÉGBLOGGEREITŐL!

**Mind tudjuk, hogy a futásnak számtalan jótékony hatása van, de sajnos mindig fenn áll a sérülés veszélye is. Fésűs Veronika a leggyakoribb női sérülésekről írt, azok okairól, tüneteiről és kezeléséről.**

*“Fontos, hogy az edzések között legyen regenerálódási idő, akár úgy, hogy aznap csak nyújtó gyakorlatokat végzünk.*

*Ha ezt elhanyagoljuk, akkor megnehezítjük a szervezet számára, hogy helyreállítsa az edzések okozta „stresszt”, ez végül sérülésekhez vezethet. Nők esetében nagyobb mechanikai, hormonális és táplálkozási tényezők okozta kockázata van bizonyos sérüléseknek.”*

**Katt a teljes cikkért:**

**ELOLVASOM**

**Még a gyakorlott futók is emlékeznek a kezdeti időkre, amikor még az első 2 km is kihívást jelentett.**

**Ráki Tamás a saját futással kapcsolatos élményeivel szeretné közelebb hozni a mozgásformát mindazokhoz, akik már kacérkodtak a futás gondolatával, de a kezdeti nehézségek esetleg eltántorították.**

*“Most érzem magamban újra az erőt és energiát, hogy újra formába hozzam magam. Tudatosabb vagyok, mint ezelőtt, tudom, hogy mit nyerek és mit veszíthetek, ha nem veszem elejét az életmódváltásnak. A legnagyobb erőt az adja, hogy már megcsináltam ezt. Így minden megvan bennem ahhoz, hogy újra formába hozzam magam.”*

**Katt a teljes cikkért:**

**ELOLVASOM**



# ÚJ BUDAPESTI ELFOGADÓHELYEINK

L

## BETON KEMPO

KEMPO



M

## CROSSFIT EVERYBODY

CROSSFIT



M

## EXIT THE ROOM

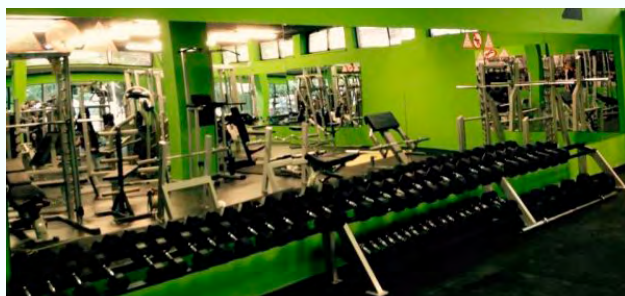
SZABADULÓSZOBÁK IGÉNYBEVÉTELE



M

## GYENKÓ GYM 2

ALAKFORMÁLÁS / CARDIO / CORE TRAINING / FITNESS / STRETCHING



L

## HEGEDŰS TAMÁS HARCMŰVÉSZET - BUDAPEST

INOSANTO KALI / JEET KUNE DO / PANANTUKAN / WING CHUN KUNG FU



XL

## MANDALA JÓGA RÓMAI

ASHTANGA JÓGA / FLOW JÓGA / GERINCJÓGA / HATHA JÓGA / JÓGA / NŐI JÓGA





# ÚJ BUDAPESTI ELFOGADÓHELYEINK

XL

## PASARÉT TENISZ KLUB

TENISZ



M

## SALSA MOJITO TÁNCISKOLA - KISPESTI VIGADÓ GALÉRIA

KUBAI SALSA / WEST COAST SWING / ZUMBA / ZUMBA GOLD



M

## SALSA MOJITO TÁNCISKOLA - KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR KÖBÁNYAI KULTURÁLIS KÖZPONT

KUBAI SALSA / WEST COAST SWING / ZUMBA / ZUMBA GOLD



M

## SALSA MOJITO TÁNCISKOLA - UP ÚJPESTI RENDEZVÉNYTÉR

KUBAI SALSA / WEST COAST SWING / ZUMBA / ZUMBA GOLD





# ÚJ ORSZÁGOS ELFOGADÓHELYEINK

L

## ÁRPÁD USZODA (HAJDÚSZOBOSZLÓ)

ÚSZÁS



XS

## CARBON FITNESS/GYM - FITNESSZ (KOMLÓ)

CARDIO / FITNESS



XS

## CARBON FITNESS/GYM - FALLABDA (KOMLÓ)

SQUASH



L

## CSIPI BOULDER (DEBRECEN)

BOULDER



M

## EXIT THE ROOM - MIKLÓS UTCA (DEBRECEN)

SZABADULÓSZOBÁK IGÉNYBEVÉTELE



M

## EXIT THE ROOM - PÉTERFIA UTCA (DEBRECEN)

SZABADULÓSZOBÁK IGÉNYBEVÉTELE





# ÚJ ORSZÁGOS ELFOGADÓHELYEINK

M

## FÉBÉ USZODA (PILISCSABA)

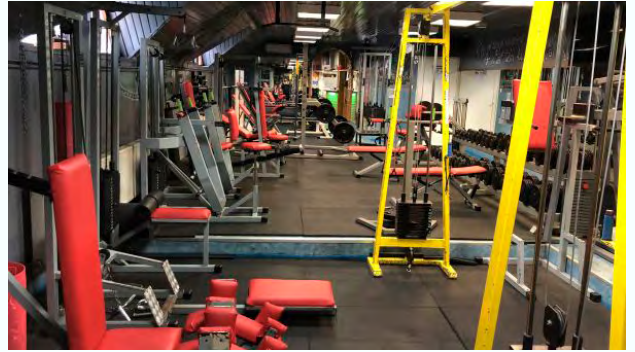
ÚSZÁS



S

## FREEDOM GYM (GYÁL)

CARDIO / FITNESS



M

## GYENKÓ GYM (TAKSONY)

ALAKFORMÁLÁS / CARDIO / CORE TRAINING / FITNESS /  
STRETCHING



M

## IZOMETRIA FITNESS (SZEGED)

ALAKFORMÁLÁS / CARDIO / FITNESS / FITT ALAK / HAS, LÁB,  
POPSI / PILATES / TAE BO / ZSÍRÉGETÉS



XL

## JÓGAKÖR JÓGASTÚDIÓ (GÖDÖLLŐ)

DINAMIKUS GERINCJÓGA / DINAMIKUS HATHA / GERINCJÓGA /  
GERINCTORNA / HATHA JÓGA / KUNDALINI JÓGA / MEDITÁCIÓ



M

## K2 TRAINING & CYCLING ZONE (SZEGED)

AEROBIC / ALAKFORMÁLÁS / CARDIO / CROSS KÖREDZÉS /  
CSOPORTOS ÓRA / FITT-MIX / FUNKCIONÁLIS TRÉNING /  
GERINCTORNA / HAS, LÁB, POPSI / KETTLABELL / PILATES /  
SPINNING / TAE BO / TRX / ZSÍRÉGETÉS





# ÚJ ORSZÁGOS ELFOGADÓHELYEINK

S

## LILLAFIT (NAGYATÁD)

KÖREDZÉS / TRX



M

## NIL FITNESS (POMÁZ)

CARDIO / CSOPORTOS ÓRA / FITNESS / KÖREDZÉS / SPINNING



XL

## PÉCSI PIRANHÁK (PÉCS)

VÍZ ALATTI HOKI



L

## POWER POLE DANCE (DEBRECEN)

AERIAL CROSS / KARIKA / NYÚJTÁS / POLEDANCE /  
RÚDTÁNC / SEXY POLE



M

## PROFI FITNESS (VÁC)

CARDIO / FITNESS



M

## SALSA MOJITO TÁNCISKOLA - B40 FITNESS (HATVAN)

KUBAI SALSA / WEST COAST SWING / ZUMBA / ZUMBA GOLD





# ÚJ ORSZÁGOS ELFOGADÓHELYEINK

M

## SALSA MOJITO TÁNCISKOLA - KLEOPÁTRA FITNESS (GYÖNGYÖS)

KUBAI SALSA / WEST COAST SWING / ZUMBA / ZUMBA GOLD



M

## SALSA MOJITO TÁNCISKOLA - MŰVÉSZETEK HÁZA (PILISVÖRÖSVÁR)

KUBAI SALSA / WEST COAST SWING / ZUMBA / ZUMBA GOLD



M

## SALSA MOJITO TÁNCISKOLA - PATAK MOZGÁSKLUB (GÖDÖLLŐ)

KUBAI SALSA / WEST COAST SWING / ZUMBA / ZUMBA GOLD



M

## SALSA MOJITO TÁNCISKOLA - TAILOR DANCE TÁNCISKOLA (JÁSZBERÉNY)

KUBAI SALSA / WEST COAST SWING / ZUMBA / ZUMBA GOLD



XL

## SKYLANDPARK BUDAPEST - HÉTKÖZNAPI HASZNÁLAT

TRAMBULIN



XXL

## SKYLANDPARK BUDAPEST - HÉTVÉGI HASZNÁLAT

TRAMBULIN





# ÚJ ORSZÁGOS ELFOGADÓHELYEINK

M

## SYLVER FITNESS ÉS WELLNESS STÚDIÓ (SZOMBATHELY)

CARDIO / FITNESS / WELLNESS



L

## THOR GYM DEBRECEN (DEBRECEN)

ATHLETIC BODY / CROSSFIT / THOR BEAVATÁS / UST



S

## TÖRÖK SÁNDOR STRANDFÜRDŐ ÉS GYARMATI DEZSŐ SPORTUSZODA (HÓDMEZŐVÁSÁRHELY)

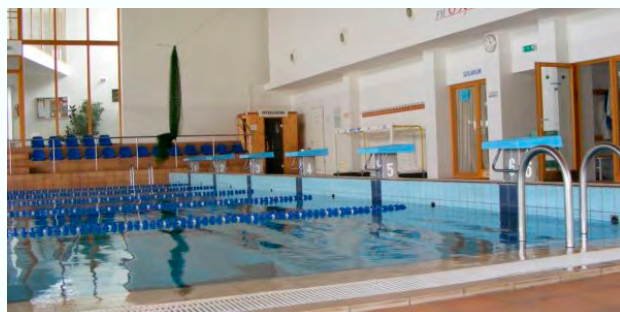
ÚSZÁS



S

## WEKERLE SÁNDOR SZABADIDŐ KÖZPONT - USZODA (MÓR)

ÚSZÁS





# AYCM PARTNER VIDEÓK

ISMERD MEG A COSMO SPORT CENTRUMOT!

**COSMO SPORT CENTRUM**

**MÁR S-ES CSOMAGTÓL**





## MILLENNIUM WELLNESS HÉTVÉGENTE M-ES AYCM SPORTPASS-SZAL



**20AYCM**  
CELEBRATING 20 YEARS

Hétfőként elérhetővé válik  
a **Millennium Wellness**  
szolgáltatása az **M-es**  
**kártyacsomaggal** rendelkező  
Klubtagok számára is!

**M**  
csomagtól

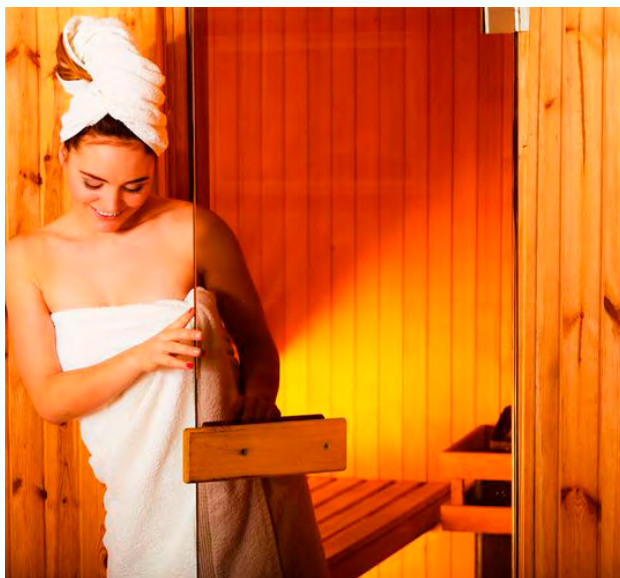
Az ajánlat kizárólag a **péntektől**  
**vasárnapig** tartó időszak alatt é!  
Most már az ár sem lehet kifogás!

**MW** millenniumwellness.hu

## KEDVEZMÉNYES MASSZÁZS A GRIFF SQUASH & FITNESS CLUB-BAN



## KEDVEZMÉNYES INFRASZAUNA HASZNÁLAT A GRIFF SQUASH & FITNESS CLUB-BAN



## MORNING CROSS A FORCE NOW!-BAN

**MORNING CROSS**

Gyere 06:05-ös Cross óráinkra, ahol  
garantáltan kapsz energiát,  
és jókedvet a nap többi részére!

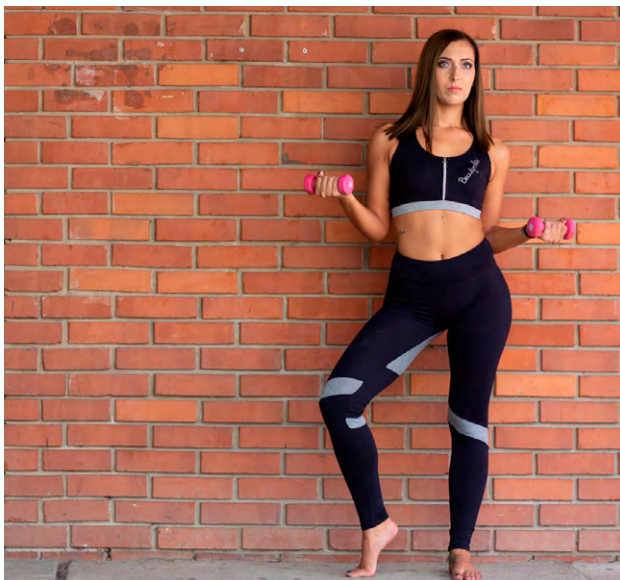
**HÉTFŐ-SZERDA-PÉNTEK**

 gym@forcenow.hu  www.forcenow.hu  06 1 789-5396



## MIT KELL TUDNOD A BEUTYROBIC-RÓL? A GET FIT SKY FITNESS EDZŐJE ELÁRULJA

---



## I.NEMZETI AKADÁLYFUTÓ ÉS CROSS TRÉNING FESZTIVÁL - 2019.03.16-17.

---



## KEZDŐ TÁNCCSOPORTOK INDULNAK A GOLDANCE TÁNCISKOLÁBAN

---







# BAD CHICKEN



Próbáld ki milyen a virtuális valóságban mozogni, kerülj egy egészen új világba a VR szemüveg segítségével.

Csak rajtad áll, hogy mire használod ezt a lehetőséget: küzdenél a zombikkal? kalandoznál a nagyvilágban? alkotnál a véget nem érő térben?

A **BAD CHICKEN VR CENTER**-BEN MOST MINDEZT MEGTEHETED  
RÁADÁSUL **AYCM KLUBTAGOK RÉSZÉRE 30% KEDVEZMÉNYT**  
BIZTOSÍTANAK!



Alkotás  
utca

## Alkotásutca Kreatív Élményművészet:

Gyere el Hozzánk, kapcsolódj ki és alkoss remek társaságban!

AZ **ÉLMÉNYSZÉSZESÉG** ÁRÁBÓL AZ **AYCM KLUBTAGOK**  
**20% KEDVEZMÉNYT** KAPNAK!











[www.nikecipó.hu](http://www.nikecipó.hu)

Sportoláshoz az edzőcipődet  
szerezd be olcsóbban a

**NIKECIPO.HU**

jóvoltából.

**AZ AYCM SPORTPASS-T  
FELMUTATÓKNAK  
MINDEN TERMÉKRE  
10% KEDVEZMÉNY!**

Online rendelésnél a megjegyzés  
rovatba kell feltüntetni az  
AYCM SPORTPASS számát.

Látogass el a mintaboltba,  
ha vásárolni szeretnél:

**NIKE CIPŐ MÁRKABOLT**

1065 Budapest, Podmaniczky utca 17.

Tel.: 06/1-311-9666



**POLAR®**

**—  
MOZDULJ  
TUDATOSAN!**

**20% KEDVEZMÉNY** az összes\*  
**POLAR PULZUSMÉRŐ ÓRA** árából  
minden AYCM Klubtagnak!

(\*kivéve Polar Vantage V és Polar Vantage M)

**MEGNÉZEM AZ ÓRÁKAT**



**20%**

kedvezmény ebéridőben

**15%**

kedvezmény vacsoraiddőben

az A'la Carte étlap áraiból  
**csak AYCM Klubtagoknak!**

ASZTALFOGLALÁS

RESTAURANT  
**Spoon**  
THE BOAT



**BIJÓ SZAKÁRUHÁZ  
ÉS WEBSHOP**

*Kezd egészségesen a 2019-es évet!*

*Az ország egyik legnagyobb bio-, laktóz-,  
glutén-, diétás-, vegán-, cukormentes,  
választékát kínáljuk neked!*

**17.000** bio-, reform- és gyógytermékkel várja  
a tudatos, egészséges életmódot kedvelőket!



A kedvezmény mértéke a kiskereskedelmi árból  
számított **-10%**, melyet az AYCM Klubtagok kapnak és  
az AYCM SportPass felmutatásával lehet érvényesíteni  
személyes vásárlás esetén a recepción.



Online 4.000 Ft  
feletti vásárlás esetén  
ingyenes házhozszállítás!

1135 BUDAPEST,  
RÓBERT KÁROLY KÖRÜT 96-100.   
**WWW.BIJOBOLT.HU**







*Magnolia*  
day spa

Cím: 1054 Budapest, Zoltán utca 3.

Nyitva: Hétfő - Vasárnap 9:00-21:00

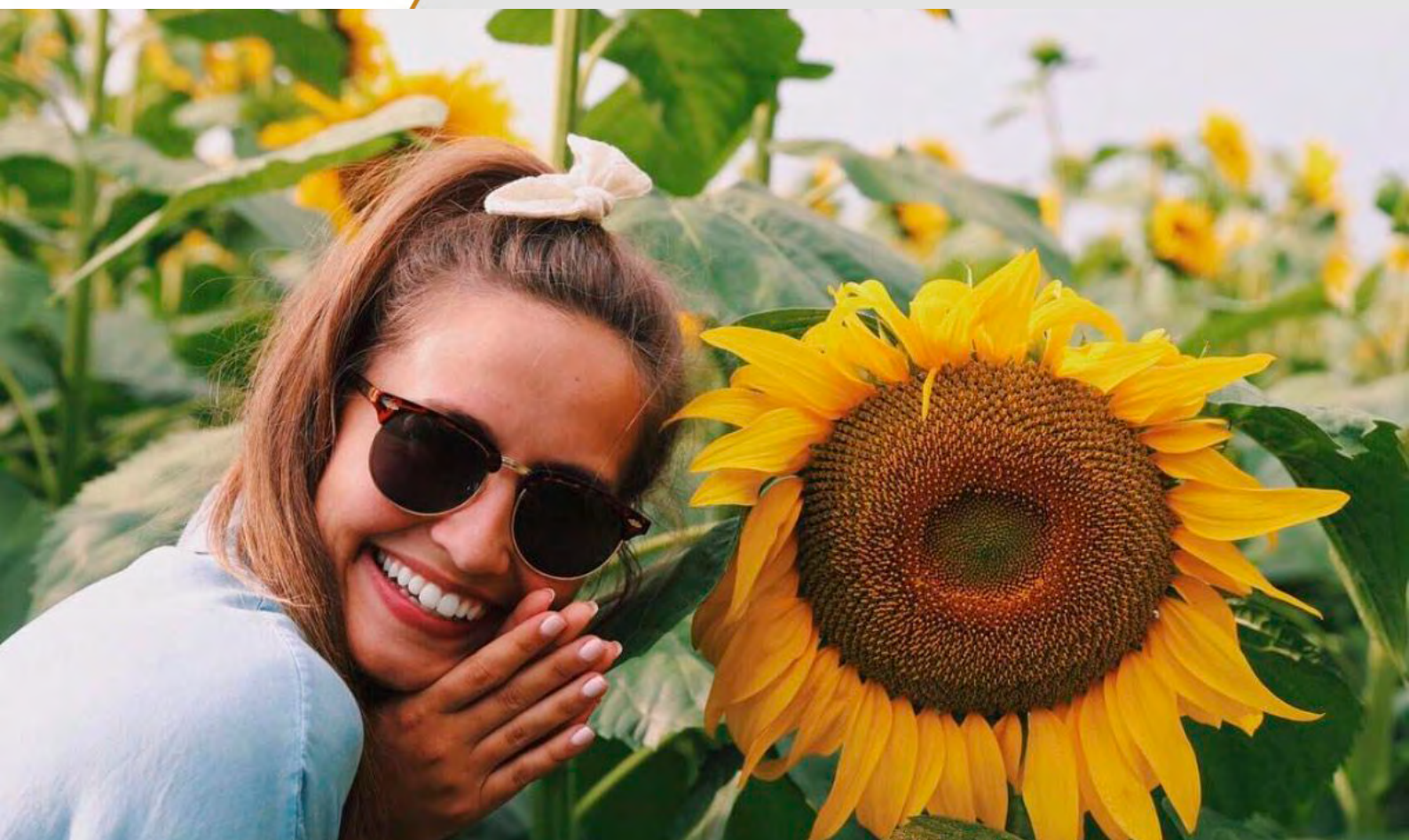
Telefon: +36 1 269 0160

E-mail: info@magnoliadayspa.hu

WEBOLDAL

A Magnolia Day Spa kényeztető csomagjai **20% kedvezménnyel** vehetőek igénybe **AYCM SPORTPASS** felmutatásával.

A Magnolia Day Spa a tökéletes kikapcsolódás és a testi-lelki harmónia helyszíne. Próbáld ki az Ősi Varázslat, és a Selymes Érintés csomagokat.



**További jó sportolást kíván a 20 éves AYCM csapata!**