

Az év legfittebb napja hatodik alkalommal Budapesten!

TESCO FittAréna

2011. november 27.

Papp László Budapest Sportaréna

- 6 teremben • közel 50 órátípus • 4000 résztvevő
- Sztárelőadók • Fitnessz Park • Életmód Expo

HELYSZÍNI PROGRAMFÜZET



WWW.FITTARENA.HU

A Tesco FittAréna sorozata 6 vidéki nagyvárosban folytatódik!

Köszönjük támogatóink segítségét!

Névadó főszponzor:

TESCO

Kiemelt médiatámogató:



Támogató:



MAGNE B₆[®]
extra



Médiatámogatók:

Maxima

diéta fitness



Wellness

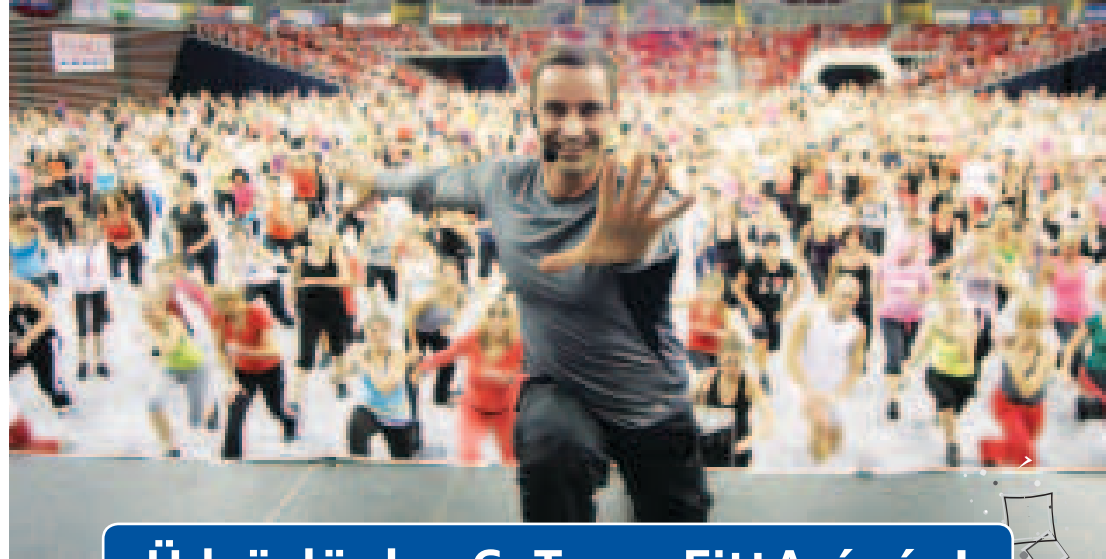
marie claire



SHAPE



Partnerek:



Üdvözlünk a 6. Tesco FittArénán!

A mai napon, itt a Papp László Budapest Sportarénában, a Nagyszínpadon és az 5 különteremben közel 50 féle órátípussal találkozhatok, amelyeket a hazai fitnessvilág neves hazai prezenterei mutatnak be neked.

Újdonság 2011-ben! Egy újabb teremmel bővült a kínálat, 9 különböző táncos órával várunk a **Dance teremben!** Kipróbálhatod többek között az afrodancet, a bailar aerobikot, a zumbát vagy a hiphopot.

A **Mozgástrend terem** azoknak az ingyenceknek ajánljuk, akik szeretnék kipróbálni magukat a fitnessvilág nem mindennapi órátípusain.

A **Body&Mind teremben** a test mellett a lélekre helyezük a hangsúlyt. A táncos, zsírétető órák között tarts egy kis szünetet, és vegyél részt egy jóga vagy gerincréning programon!

A **Kerékpár teremben** ezúttal a 140 eszköz vár benneteket!

A **Concept2 Regatta** terem idén is nyitva áll mindenki előtt, aki szeretné kipróbálni magát a 20 evezőpad valamelyikén.

A különtermek kínálat mellett a **Nagyszínpad** előtti küzdőtéren a legnépszerűbb hazai prezenterek várnak, a finálén pedig részt vehetsz Magyarország legnagyobb létszámú Zumba Fitness Partyján!

A Nagyszínpad háta mögött az **Életmód Expo** és a **Fitness Park** keretein belül közel 1500 négyzetméteren ismerkedhetsz meg a legújabb trendekkel és sporteszközökkel, kedvezményes áron vásárolhatsz sporttermékeket és kiegészítőket, valamint szaktanácsadáson, fittségi felméréseken vehetsz részt.

www.fittarena.hu



Egészségesen a Tescóval

Magyarország legnagyobb hipermarket kereskedelmi láncja 2011-ben immár harmadik alkalommal támogatja a Tesco Fittaréna és Fitt Napok eseménysorozatát. Örömmel tapasztaljuk, hogy egyre több magyar ember érzi szükségét az életmódváltásnak, keresi az egészséges táplálkozást támogató élelmiszereket, és vesz részt a mozgást népszerűsítő rendezvényeken.

Vásárlóink nap mint nap választanak, hogy hol és mit vásárolnak. Az áruházak és a termékek hazai választékának folyamatos növekedése állandó kihívást jelent számunkra, ezért folyamatosan azon dolgozunk, hogy vevőink igényeit minél magasabb szinten kielégítsük és elkötelezettségüket növeljük vállalatunk iránt. Ez az ár, a minőség, a választék és a fejlesztések terén egyaránt versengést jelent.

Hetente több mint hárommillió vásárló fordul meg áruházainkban, ezért a felelős magatartás megkívánja tőlünk, hogy segítsük körükben az egészségtudatos életmód kialakítását és fenntartását. Társadalmi szerepvállalásunk egyik kiemelt területe is az egészséghez kapcsolódik: segítjük vásárlóinkat egészségük megőrzésében.

2009 elején vezettük be Light Choices termékcsaládunkat, amely gazdag ízvilágával és alacsonyabb tápanyagtartalmával kiválóan illeszkedik a kiegyensúlyozott étrendbe. A csökkentett zsír-, só- és cukortartalmú termékek mind a friss-, mind a szárazáru termékkategóriában megtalálhatók, és mindegyikük esetében feltüntetjük a Tesco saját márkás termékeinél megszokott INBÉ (Irányadó Napi Beviteli Érték) tápérték-jelölési rendszert.

Az egészségügyi okokból speciális táplálkozási igényű vásárlók számára bővítettük bio-, diabetikus, glutén- és laktózmentes árucikkeink körét. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségével (MDOSZ) egyeztetve választottuk ki az új termékeket, a teljes választék így 435 termékre bővült, mely tartalmaz 257 bio, 90 diabetikus, 44 gluténmentes, és 44 laktózmentes terméket. Ezeket vásárlóink 2011. augusztus 1-től találhatják meg áruházainkban.

A táplálkozás mellett a mozgás is elengedhetetlen az egészséges életmód megtartásában, ezért ajánljuk vásárlóinknak a OneBody termékcsaládot, mely elérhető áron kínál lakásban, edzőteremben vagy szabadterén használható sporteszközöket. A saját márkás termékcsalád mellett további sporteszközök, sportruházati termékek és kiegészítők színesítik kínálatunkat, és segítik az aktív, sportos életmód fenntartását.



HASZNOS TUDNIVALÓK

Regisztrálj! Megéri!

Töltsd ki belépőjegyed a szükséges adatokkal, add le a Papp László Budapest Sportaréna főbejáratánál található regisztrációs pultnál, és **vedd át az esemény regisztrációs csomagját**, amely tartalmaz étel-ital frissítőket, valamint a támogatóink ajándékait, illetve így részt veszel a sorsoláson, ahol további értékes támogatói ajándékok találhatók. Ha előjelentkeztél eszközös órára, akkor a regisztrációs csomagot a karszalagoddal együtt veheted át az ABC szerint jelölt pultoknál.



A sorsolás helye és időpontja: 15.10-kor a Nagyszínpadnál.

Előjelentkezéssel igénybe vehető órák

Eszközигény miatt egyes órákon csak az előzetesen jelentkezettek vehetnek részt. Az órákon való részvételhez szükséges karszalagodat átveheted a főbejáratnál szemben elhelyezett, ABC szerint jelölt pultoknál. Ezekre az órákra csak az adott órára érvényes karszalaggal rendelkezők léphetnek be.

Az eszközös órákra először a www.fittarena.hu oldalon előjelentkezettek kapják meg a belépésre jogosító karszalagot. A fennmaradt helyekre az óra kezdete előtt 5 perccel a helyszínen, az adott óra terme előtti pultnál jelentkezhetsz.

Előjelentkezéssel igénybe vehető órák:

MOZGÁSTREND TEREM:

09.30-10.10	Varró Gyula – Step Performance
11.10-11.50	Góg Anikó - Funkcionális tréning bottal
12.00-12.40	Tihanyi Kriszta és Nagyné Szabó Anita – BOSU Explode
13.40-14.20	Antal Miklós – Fit-Ball, Soft-Ball, Tube, Body Toner
15.20-16.00	Barta Péter – Sparrowbic

Erkezz időben az eszközös órákra!

A KERÉKPÁR TEREM, és a CONCEPT2 REGATTA TEREM terem teljes kínálata.

Saját eszköz bejelentése: a rendezvényre behozott saját eszköz bejelentése kötelező! A saját eszközt külön jelölőszalaggal látjuk el, amelyet a termék bejárata előtt kell kérni, a terembe lépés előtt. Az Arénából (eszközös óra után az adott teremből) csak a jelölőszalaggal ellátott eszköz vihető ki. A saját eszközt hozók is csak előjelentkezés esetén vehetnek részt az órákban!

Saját Kangoo cipők bejelentése: jelölőszalagot a Kangoo cipőkre a központi regisztrációs pultnál kell kérni a „SAJÁT KANGOO BEJELENTÉSE” felirattal jelölt asztalnál.

Kangoo cipők felvétele: a Kangoo cipőket a küzdőtér szintjén tudod átvenni, az erre kijelölt termekben. A 8. oldalon található helyszínrajzon keresd a 14-es számot!

www.fittarena.hu

Egyszeri belépés Belépőjegyed egyszeri belépésre jogosít. Kérjük, csak akkor hagyd el az Aréna területét, ha már nem szeretnél több órán részt venni, mert ismételt belépésre csak új belépőjegy vásárlásával van lehetőség. Megértésed köszönjük!

Frissítés! Az eseményen egész nap folyamatosan rendelkezésedre állnak frissítőállomások a küzdőtér és a különtermekben, ahol ingyenesen fogyaszthatsz. Emellett figyelmedbe ajánljuk az Életmód Expo termékkóstolóit, ahol az egészséges táplálkozás legújabb élelmiszereivel ismerkedhetsz meg. Az Aréna büféi az esemény ideje alatt nyitva tartanak.

Öltöző, mosdó A női öltöző a főbejárat szintjén található. Az öltözőben ruhatár is üzemel. További ruhatárak az Aréna folyosóin állnak rendelkezésre. A férfi öltöző a küzdőtér szintjén található. A ruhatárban értékmegőrzést nem vállalunk. Az Aréna folyosóin számos mosdó és WC áll rendelkezésre. Keresd a kihelyezett irányítótáblákat!

Ügyelj a tisztaságra! A frissítőnél számos műanyag pohár kerül majd hozzád, kérjük ezeket a kihelyezett szemetesekbe dobd! Köszönjük!

JÓTÉKONYSÁGI AKCIÓ

Belépőjegyed megvásárlásával idén is segítesz!

A Tesco, a legnagyobb hazai fitnessrendezvények támogatója és az azokat szervező BSI idén is jótékonyági akciót szervez. Minden, a Tesco FittAréna rendezénysorozat állomásaira megvásárolt belépőjegy árából bruttó 200 Ft átutalásra kerül a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet számlájára. Ha tehát belépőjegyet vásárolsz a hat esemény valamelyikére, egy olyan alapítvány munkáját is támogatod, amely hátrányos helyzetű családokat segít.

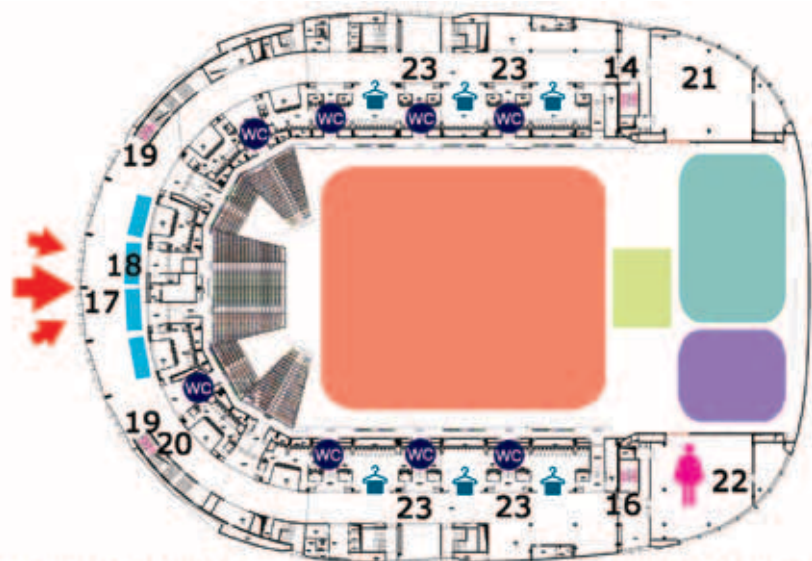
MIT HOL TALÁLSZ AZ ARÉNÁBAN?

Küzdőtér szint



1.KÜZDŐTÉR / 2. NAGYSZÍNPAD / 3. ÉLETMÓD EXPO / 4. FITNESS PARK / 5. FRISSTÓÁLLOMÁS / 6. KÜZDŐTÉR BE- ÉS KIJÁRAT / 7. LELÁTÓ, PIHENŐ / 8. DANCE KÜLÖNTEREM / 9. DANCE SZÍNPAD / 10. BEJÁRAT A DANCE TEREMBE / 11.KIJÁRAT A DANCE TEREMBŐL / 12. FELJÁRAT AZ 1. EMELETRE / 13. KANGOO CIPŐ ÁTVÉTEL / 14. FELJÁRAT AZ 1. EMELETRE A MOZGÁSTREND TEREMHEZ ÉS A 2. EMELETRE A BODY & MIND TEREMHEZ / 15. FÉRFI ÖLTŐZŐ / 16. FELJÁRAT AZ 1. EMELETRE A NŐI ÖLTŐZŐHOZ ÉS A 2. EMELETRE A KERÉKPÁR TEREMHEZ

1. emelet/Főbejárati szint



14. FELJÁRAT A 2. EMELETRE A BODY & MIND TEREMHEZ / 16. FELJÁRAT A 2. EMELETRE A KERÉKPÁR TEREMHEZ / 17. FŐBEJÁRAT / 18. REGISZTRÁCIÓ, REGISZTRÁCIÓS CSOMAGOK ÁTVÉTELE, ELŐJELENTKEZETEK KARSZALAG ÁTVÉTELE / 19. LEJÁRAT A KÜZDŐTÉRRE / 20. FELJÁRAT A 3. EMELETRE A CONCEPT2 REGATTA TEREMHEZ / 21. MOZGÁSTREND TEREM / 22. NŐI ÖLTŐZŐ / 23. RUHATÁR



A Tesco FittAréna rendezője

2011-ben 110 000-en mozogtak velünk!



2012-ben **30** hétvégén, **7** sportágban, közel **40** eseményen várunk!
Válaszd a sportot szabadidődben! Mozogj te is velünk!

BSI A VILÁGHÁLÓN!

- www.futanet.hu • www.fittarena.hu • www.aerobiknap.hu
- www.maratonfutas.hu • www.felmaraton.hu • www.runinbudapest.hu
- www.budapestmarathon.com • www.facebook.com/bsimozogjvelunk

NAGYSZÍNPAD

09.30-
10.10

Cseresnyés Bea – Body-Balls Complex

Bea a töle megszokott energikussággal – második gyermeke születése után nem sokkal – mutatja be magas színvonalú, ám könnyen követhető, dinamikus habitusú programját: a Body-Balls Complex-et. A színpadon a Body-Balls Complex Team Prominent Trainer-ei és profi oktatói alkotnak összeszokott, példaértékű csapatot. Buli feeling, komplett mozgáscsomag, 600 kalóriás edzés, mintegy 17 év edzői tapasztalattal és 10.000 megtartott órával. Figyelem! Ez az óra nyitó óra, sok meglepetéssel. Ki ne hagy!



10.20-
11.00

Czanik Balázs – Capoeira Aerobic

Czanik Balázs – a Capoeira Aerobic megálmodója, több hazai és külföldi rendezvény előadója, a B-Life termékek feltalálója – egy fergeteges vérbeli Brazil Capoeira Aerobic órával készül, ahol meglepetésekben sem lesz hiány. A Capoeira Aerobic a brazil capoeira küzdősportból született mozgásforma, amelyben táncos és küzdősportokra jellemző gyakorlatokkal egyaránt találkozhatunk. A kettő ötvözése egy nagyon intenzív órát eredményez, amely a háztámon kívül leginkább a comb-, a has- és a farizmot dolgoztatja meg. Akik a derekukról, csípőjükről szeretnék fogyni, nem fognak csalódni.



11.10-
11.50

Tatarek Rezső – New Ironbox Cross

Fő sportága az ökölvívás, volt serdülő- és ifjúsági magyar bajnok bokszoló és taekwondo világbajnoki ezüstérmes. Jelenleg személyi edző, az Iron Boxing kidolgozója, prezentere. Hot Iron Master Trainer, Iron Boxing Master Trainer. Az óra a boksz ütésttechnikáit ötvözi erősítő elemekkel, ami egy magas intenzitású edzést eredményez. Iron Box sok-sok meglepetéssel, a 2006-2009-es évek legjobb férfi fitness presenterével!



12.00-
12.40

Sifi&Team Kangoo: Kangoo Hungaricum

Extra ízelőt kaphattok a magyar virtusból, a világon egyedülálló Kangoo órán, melyen az ország legjobbjaival rophatjátok a Kangoot a Princess hegedűritmusaira. A rendhagyó órán magyaros ütemre, piros fehér zöld színekben dübörög majd együtt több mint 1000 kangoo cipő a 6.Tesco FittArénán.



12.50-
13.30

Réka és Norbi - Aerobic mix

Tölts velünk egy vidám hangulatú órát, ahol ötvözzük a kardió és a karcsúsító Alakreform edzés elemeit! A zenét Magyarország legnagyobb lemezlovasa, Bárány Attila élőben biztosítja!



A BSI a programváltoztatás jogát fenntartja!

13.40-
14.20

Béres Alexandra – Súlykontroll

Folyamatos gyakorlatvezetés mellett gimnasztikus zsírégetésben lehet részed, úgy, hogy garantáltan egy izomcsoportod sem marad ki. Nemcsak a látható felületi izomcsoportjaidat dolgoztatjuk meg, hanem a mély, gerincd körüli izmaidat is bekapcsoljuk a mozgásba az edzés során. Nyugodt, kiegyensúlyozott órában lehet részed, ahol te vagy a főszereplő!



14.30-
15.10

Varró Gyula – Aerobik Performance

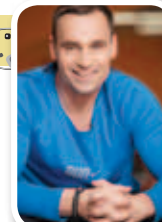
Az Aerobic Performance nem más, mint táncos lépések elegye az alap aerobik világával. A koreográfia lehet aszimmetrikus vagy szimmetrikus, de a betanítás mindig logikus és követhető. S természetesen elmaradhatatlan a Performance, amiről Gyula gondoskodik, és amelybe Téged is szívesen bevon. Legyél Te is az előadás részese! – Énekelj, táncolj kedvedre, fejezd ki magad a zene által, élvezd az edzést egy fantasztikus csapat tagjaként!



15.20-
16.00

Katus Attila – Best Body

„Nap mint nap jó érzéssel tölt el, ha pozitív irányban befolyásolhatom mások életét. Mégis úgy érzem, még ennél is többet tehetnék. Nem tartom magam mindentudónak, de rám jellemző módon megpróbálok szakmailag hitelesen, közérthetően segítséget nyújtani mindenkinek, aki igényt tart erre. Töreksem arra, hogy a velem együtt sportolók újabb és újabb tapasztalatokat, sikerélményeket szerezhessenek önmagukról és a testükről. Ne hidd, hogy nehéz egészségesnek lenni és jól kinézni! Ez csak választás kérdése. Változtass a gondolkodásmódon, és tégy érte, hogy elérd, amit akarsz! Táplálkozz megfelelően, végezz rendszeres testmozgást és állj pozitívan a dolgokhoz! Ezekhez próbálok minél hatékonyabban segítséget nyújtani, tanácsokat adni.”



16.10-
16.50

Enrico Olivieri – Strike Zone Athletic

Tarts Enrico-val, Cseresnyés Beátával és a Hungarian Official Strike Zone Teammel egy felejthetetlenül profi és lenyűgöző órán, ahol Enrico közel 20 éves sportolói tapasztalatával ad nektek fantasztikus show- és edzésélményt. A SZ Athletic 4 részből áll, a mozgásmintákat az atlétikából vesszük. Gyönyörű, letisztult mozgássorok erőadagolással, core fókusszal, egyensúlyérzék-fejlesztéssel, technika precizitással. A Strike Zone egy szofisztikált abdominális tréning, funkcionális gyakorlatokkal, csodálatosan megszerkesztve. Egy óra alatt kb. 3000-3500 hasizom-kontrakcióra is sor kerülhet!



17.00-
17.40

FINÁLÉ! Vieira Livia – Zumba Fitness Party

Zumba élmény új, kreatív formában. Lesz minden, ami szemnek, fülnek és testnek ingere: táncosok, jelmezek, zenészek, egzotikus ritmusok. Nem utolsó sorban pedig egy profi csapat, akiknek egyetlen célja az, hogy a csodálatos mozgással teli napodat méltón megkoronázza, és egy utolsó adrenalinfröccsel bocsásson utadra. Vegyél részt Magyarország legnagyobb létszámú Zumba Fitness Partyján!



www.fittarena.hu

www.fittarena.hu

ego cereal

Teljes kiőrlésű lisztből készült kekszek csokoládéba mártva

Forgalmazza: I.D.C. Hungária Zrt., 2310. Szigetszentmiklós, Leshegy u.3.

Webshop: www.idchungaria.hu

norbi update¹
lowcarb - low GI - no added sugar

HATÁSA BIZONYÍTVA

- ✓ csökkentett szénhidráttartalom
- ✓ alacsony glikémiás index
- ✓ hozzáadott cukor nélkül
- ✓ sportolóknak
- ✓ cukorbetegnek
- ✓ fogyni vágyóknak
- ✓ a család minden tagjának

Erősségünk termékeink tudásában rejlik!
www.norbi.eu

update¹



MOZGÁSTREND TEREM

1. EMELET

itt találd
a térképen:
21-es

09.30-10.10 Varró Gyula - Step Performance

Látványos elemekkel gazdagon ellátott táncos, mégis dinamikus, szimmetrikus koreográfia, amit a Performance világával és fantasztikus hangulatú zenék alkalmazásával könnyedén, mégis magabiztosan sajátíthatsz el. Van jó zene, van hangulat, van teljesítmény és egy jó kis csapat, mi kell még? Te! Kezdődik az előadás, gyere Te is, várunk! **Létszámlimit 120 fő.**

10.20-11.00 Szentgyörgyi Romeo - KickBoks

Ütések és rúgások kombinációja. Ezen az órán elsősorban a koordinációra, gyorsaságra, ritmusérzékedre lesz szükség, hogy te is igazi harcosná válj. A zene? Az mindent visz! Kezdődjen a nap a Juventusszal folytatódjon a nap Kickboks-szal! **Létszámlimit 140 fő.**

11.10-11.50 Góg Anikó - Funkcionális tréning bottal

Dinamikus erő-állóképesség fejlesztő óra, a Funkcionális Tréning szabályai szerint. Kihasználva a saját test tömegét és a tornabot adta stabilitást. **Létszámlimit 140 fő.**

12.00-12.40 Tihanyi Kriszta és Nagyné Szabó Anita - BOSU Explode

BOSU Újratöltve! Ismerj meg egy új dimenziós terhelést! Szereted a kihívásokat, szeretted kipróbálni határaidat? Akkor itt a helyed! Gyere és próbáld ki Magyarországon először a BOSU® új eszközét is, a BOSU® Ballast Ball-t! Légy részese Te is egy igazi erőpróbának! **Létszámlimit 140 fő.**

12.50-13.30 Szalka Andi - Intervall

Az Intervall tréning az egyik legmagasabb kalória-felhasználást eredményező edzésforma! Még soha nem látott kondícióról, óránként 500-600 leadott kalóriáról, centiméterekkel keskenyebb derékről, utó-zsírégető hatásról álmodozol? Itt a helyed! Ezen az edzésen felturbózzuk állóképességed, és helyére tesszük kényes testrészed. Magas- és alacsony intenzitású blokkok, ütős erősítő gyakorlatok, valamint kitűnő hangulat vár rád! Pörgés, zene, „szalka andis” lendület 100 %-on, intervall stílusban. **Létszámlimit 150 fő.**

13.40-14.20 Antal Miklós - R-med Circuit Training (Fit-Ball, Soft-Ball, Fit-Tube gumikötél)

Miért legyen szenvedés az alakformálás, ha buli is lehet? Antal Miki, a magyarországi Fit-Ball Master Trainer egy igazi alakformáló partira vár mindenkit! Óráján nem csak - a mindenki nagy kedvencét - az R-med Fit-Ball-t fogja használni, hanem olyan egyéb, bárki számára elérhető - és akár utazások során is magunkkal vihető - sportszereket, melyekkel teljes körű és nagyon élvezetes az edzés. Gyere, bulizz velünk a tökéletes alakért! **Létszámlimit 140 fő.**

14.30-15.10 Vilics Andrea - Military Style

Ha szeretnéd bebizonyítani magadnak, hogy egy igazi harcos vagy, ha szeretsz egy edzésen szuper hangulatban, ütős zenére, a tökéletes kifulladásig küzdeni, akkor itt a helyed! A Military Style egy új, magas intenzitású órátípus, ahol a katonai kiképzés legnépszerűbb gyakorlatainak végrehajtásával tesztelheted erődet, állóképességedet, kitartásodat! Harcra fel! **Létszámlimit 150 fő.**

15.20-16.00 Barta Péter - Sparrowbic

A Sparrowbic program a végtagok izomzatának izomerőállóképesség-növelésére, a dinamikus erő és koordináció fejlesztésére összpontosít úgy, hogy az ezen izomcsoportok természetes működését támogató törzsizomzat funkcionálisitását és mozgatóizmok maximális erejét is növeli, különös figyelmet fordítva a has, derék, hát izmainak fejlesztésére, és a koordináció fejlesztésére. **Létszámlimit 140 fő.**

16.10-16.50 Szabó Judit - Velem. Másképp!

Minden nő számára fontos a teste. A test, amely végigkísér az életben, a test, amelyet te alakítasz! Formáld át a teljes tested Velem. Másképp!, és légy sportosan nőies. Óriási lehetőség rejlik a saját testedben, eszközök nélkül is hatékony edzésen vehetsz részt. Ez egy egyszerű, jól követhető alakformáló óra, egyszerű erősítő gyakorlatokkal fűszerezve, ahol a kemény munka tartós eredményt ígér. **Létszámlimit 150 fő.**

13

A BSI a programváltoztatás jogát fenntartja!

www.fittarena.hu

Mozogj velünk a tavaszi fáradtság ellen!

6. Coca-Cola Testébresztő Aerobik Nap

2012. március 25.
SYMA Sport- és Rendezvényközpont

**Vásárolj jegyet
idei áron jövőre!**

Ha a Tesco FittAréna rendezvény-
sorozat idei állomásain váltasz
jegyet a 6. Coca-Cola Testébresztő
Aerobik Napra, akkor még a 2500 Ft-os
idei áron szerezheted be azt! Használd ki
az alkalmat, mert jövőre az árak emelkednek!

KARÁCSONYFA ALÁ!

Nincs ötleted, hogy mi legyen a karácsonyi
meglepetés? A 6. Coca-Cola Testébresztő Aerobik
Nap belépőjegye remek karácsonyi ajándék sportos
barátoknak, rokonoknak! – vagy lepd
meg vele magadat!

www.aerobiknap.hu

Jegyek elővételben kaphatók:

- a Tesco FittAréna rendezvénysorozat állomásain,
- online az esemény honlapján, www.aerobiknap.hu,

- az eseményt szervező BSI irodájában (1138 Budapest, Váci út 152-156.)

Elérhetőségünk: www.aerobiknap.hu; 1/220-8211; 20/965-1966; info@futanet.hu

DANCE TEREM KÜZDŐTÉR SZINT

2011
újtonsága!

itt találd
a térképen:
8-as

09.30-10.10 Kangoo – Wake Up

Robbanékonyág! - ez az a szó, amivel legin-
kább le lehet írni az új Kangoo programot. A
Kangoo cipő segítségével rövid idő alatt, na-
gyon intenzív mozgást végezhetünk. Tuda-
mányos kutatások bizonyítják, hogy atleti-
kus mozgás közben, a cipő használata leg-
alább 20%-kal fokozza az energiafelhasz-
nálást. Egyéb, magas intenzitású órákkal el-
lentétben viszont az ízületi sérülések esélyét
nagy mértékben lecsökkenti. Cél az egészsé-
ges, energiával teli élet!

10.20-11.00 Vieira Livia – Zumba

A Zumba® hipnotikus és motiváló latin és
egyéb nemzetközi ritmusokhoz könnyen kö-
vethető, egyszerű mozdulatokat kapcsol,
ezáltal semmi másra nem hasonlítha-
tó, egyedülálló fitness program jön létre. Az
órákon az összes latin ritmus felsorakozik.
Észre sem veszed, és megtanulod a salsa,
merengue, cumbia, quebradita, reggaeton,
calypso, bachata, samba, axé, latin funk,
flamenco és más táncok alaplépéseit. Köz-
ben olvasztod a zsírszöveteket, az intervall jelleg
miatt edződik állóképességed, és pozitív élet-
energiával töltödsz fel. **Létszámlimit 200 fő.**

11.10-11.50 Kiss Gábor – Afromania

Olyan komplex órátípus, amely ötvözi a tradi-
cionális afrikai táncot és az aerobikot. Kön-
nyed, laza, energikus, ugyanakkor követhető,
könnyen megtanulható. Megdolgoztatja az
egész testet, teljes kikapcsolódást és szóra-
kozást nyújt. Mindemellett hatékony zsírre-
gítő hatású. Ha szeretnél kikapcsolódni, és egy
új élménnyel gazdagodni, gyere és próbáld ki!
Létszámlimit 200 fő.

12.00-12.40 Jazzy – Jazz funk

Egy valódi táncóra, ahol találkozik a klasszi-
kus jazz, a modern funk és new style irányzat
és ahol garantált a jó hangulat és a felhőtlen
tánc öröme. **Létszámlimit 200 fő.**

12.50-13.30 Horváth Gréta – Bailar Aerobik

Sok szeretettel várunk egy igazán különle-
ges, vidám hangulatú, latin-amerikai tán-
cokra (samba vagy jive) épülő koreogra-
fált aerobik órára! A legegyszerűbb aerobik
alaplépések segítségével tanulunk tánc-
olni, hogy aztán az óra végén a finálén te is

bátran mondhasd magadról: szeretsz és
tudsz is táncolni! Mi itt leszünk, és vezetünk
Téged! Bailar Aerobik, a Te szabadságod!
Létszámlimit 200 fő.

13.40-14.20 Urban Dance Team – Hiphop
A csapat vezetője Fazekas Róbert "Pizsy"
2000 óta foglalkozik tanítással és a hip-hop
kultúra terjesztésével. Koreográfusként, tán-
cusként részt vett több táncszínházi produk-
cióban is. A house dance külföldön ismert
fogalom, itthon kevés képviselője létezik.
A New Yorkból, Detroitból induló stílus az ak-
kori house zenék életérzését jellemzi, basic
elemeiben megtalálhatók a salsa, capoeira, a
szteptánc és a jazz rock stílusjegyei. Az óra
elején bemelegítés, utána pedig egy pár basic
figura elsajátítása vár, majd egy kisebb rutin-
gyakorlatot is megtanulhatnak az érdeklő-
dők. **Létszámlimit 200 fő.**

14.30-15.10 ZumbaCentrum – Zumba

Mindegy, hogy jól vagy rosszul lépsz, magá-
val ragad a zene ritmusa. A mozgás endorfin
hormonokat szabadít fel a szervezetben. A
Zumba óra után nem csak a boldogság hor-
monokat kapja a szervezeted megérdem-
elten, hanem megtanulod a bachata, a
merengue, a cumbia, a cha-cha-cha, a fla-
menco, a hastánc, a tango, a samba, (bo-
csánat a kihagyott táncoktól) alaplépéseit.
Felfrissíti az agyad, a tested és újjászületsz.
Létszámlimit 200 fő.

15.20-16.00 Gavallér-Kormos Attila – Folking

A Folking Fitness a világ 206 országának tán-
cain alapuló új mozgásforma, erősítő ele-
mekkel ötvözve. Intenzív, változatos, nem
igényel különleges eszközöket. Csak Te kel-
lesz! Aki Folkingol, automatikusan jókedvűvé
válk. Gyere és próbáld ki a magyarországi de-
bütálását! **Létszámlimit 200 fő.**

16.10-16.50 Gáspár Kata – Maxima Dance Fever

Ha szereted a forgást, a pörgést és a dinami-
kus, táncos elemeket, itt a helyed! Az óra az
alapoktól indul és fokozatosan alakul át egy
fergeteges dance órává. A koordináción kívül
az állóképességet is próbára tesszük, mivel
sok irányváltoztatást és karmunkát tartal-
maz a koreográfia.
Létszámlimit 200 fő.

A BSI a programváltoztatás jogát fenntartja!

www.fittarena.hu

BODY&MIND TEREM

2. EMELET

itt találd
a térképen:
14-es

09.30-10.10 Kis Mónika - Preventív Gerinctréning

A Preventív Gerinctréning erős, egyensúlyt és harmóniát ad minden egyes alkalommal. Biztonságos és hatékony edzés, segít megelőzni a gerincbántalmak kialakulását, és enyhíti a már meglévő gerincpanaszokat. A hangulatos zene, a speciális gyakorlatok és az izomerősítés tökéletes összhangja az, ami miatt szeretettel ajánlom Nektek ezt az órát. **Létszámlimit 150 fő.**

10.20-11.00 Dallos Ágnes - Jóga-Pilates

A Jóga-Pilates, ahol a két mozgásforma legjavát hoztuk össze neked. Ami a léleknek a jóga, az a testnek a Pilates, hiszen általa legalább annyira kiegyensúlyozott, könnyed és felszabadult lesz a tested, mint a Jógával a szellemed. A két mozgásforma összekapcsolása komplex testi-lelki élményt nyújt, kívül-belül feltölt energiával, és a teljes személyiségből sugárzó magabiztosságot ad. Gyere, és találd meg velünk a tökéletes testi-lelki egyensúlyt! **Létszámlimit 150 fő.**

11.10-11.50 Vadász Ákos Tullió - Talpra magyar!

A foglalkozást egy mai magyar ember szükségletei alapján építettem fel. Az edzés során - miután javítottunk a tartásodon - erős, hajlékonyságot, állóképességet és egyensúlyt fejleszthetsz. Az óra egyszerű, ám alapos kivitelezéssel végzett hatékony szabadgyakorlatokat tartalmaz. Igen, ilyen sok mindent, mindössze 40 perc alatt! Előképzettség nem szükséges. **Létszámlimit 150 fő.**

12.00-12.40 Almásy Csilla - Dinamikus jóga

A klasszikus jóga alapgyakorlatait (ászanáit) használjuk, azokat kiegészítjük, gyakorlat-sorokat építünk fel, így alakítjuk ki a dinamikus, ún. flow jellegű. Ötvözzük a hagyományos jógapozíciókat a gerincvezetés elemével, melyből létrejön egy tudatos, mégis izgalmas jóga gyakorlat. Meglepően kemény edzés, mely közben telünk kisimul. **Létszámlimit 150 fő.**

12.50-13.30 Bokor Zsuzsanna - Stott Pilates

A pilates nem csak lassú légvétellel hanyatt fekvéssel! Pörgesd fel az órát, használd a hétköznapi, funkcionális álló testhelyzetet. Gondosan megtervezett, tudatosan egymásra épített gyakorlataimmal átmozgathatod kötöttebb izmaidat, javíthatod egyensúlyod, tartásodat, stabilizálhatod gerincedet és ízületeidet. E közben a speciális légzés, és a nehezített egyensúly helyzetek segítenek, hogy magadra figyelj, kikapcsold a hétköznapi problémáidat és feltöltődj! **Létszámlimit 150 fő.**

13.40-14.20 Németh Gergő - Gerincjóga-mozgásterápia hatha jógával

A Gerincjóga modern mozgásrendszer, melynek célja a fizikai test és az idegrendszer egészségének helyreállítása biztonságos, az anatómiai alapmozgásokra épülő gyakorlatsorokkal. Ahhoz, hogy a tradicionális hatha jóga erős energetikai gyakorlatait képesek legyünk kivitelezni - de már egy egészséges életvitelhez is - szükség van megfelelő felkészítésre, egy preventív jellegű, biztonságos és hatékony mozgásterápiára. A Gerincjóga felváltan leszűkíti a hatha jóga eszköztárát egy könnyen, biztonságosan gyakorolható mozgássorra azzal a céllal, hogy befogadhatóvá tegye azokat a gyengébb fizikummal rendelkezők számára is. **Létszámlimit 150 fő.**

14.30-15.10 Czapári Edit Dittó - Port de Bras meet asanas

Az óra ötvözi a táncot, a balettot, jóga ászanákat, de vannak benne átvett elemek pl. stretchingből, különböző harcművészeti ágakból is. A táncos koreográfiává fűzött, meghatározott gyakorlatsorok segítik a dinamikus egyensúly fejlesztését, a testkontroll kialakulását, a koordinációt, ritmusérzékét és nem maradt el másnap az izomláz sem. Ha szereted a klasszikusabb, lassabb, nőiesebb mozdulatokat, kintartásokat, tehát fogékony vagy a balett és a jóga iránt, és nem riadsz vissza egy kis izzadástól, akkor nem fogsz csalódni. **Létszámlimit: 150 fő.**

15.20-16.00 Kutasi Kelly - Body-Balls MOVE

Gyönyörű izomzat, gyönyörű testtartás, hajlékonyság és mozgékony ízületek, mindezt a saját testsúly elbírásával, folyamatos gyakorlatépítéssel. Maximális összhang a résztvevők és az eszköz között. A lassabb habitus miatt van „idő” a feladatok korrekt végrehajtására, a gyönyörű zene pedig katarzisz élményt nyújt. **Létszámlimit 150 fő.**

16.10-16.50 Nagy Amarilla - Testbalance óra bottal

Egyszerű, könnyen követhető órátípus egy biztonságos, ám hatékony eszközzel, a bottal. Bárki kipróbálhatja, bármilyen edzettségi szint esetén. A bot könnyű és merev, kiválóan alkalmas izomerősítő, egyensúly-, állóképesség fejlesztő gyakorlatok végzésére, az izmok alaptónusának javítására és a helyes testtartás kialakítására. **Létszámlimit 150 fő.**

A BSI a programváltoztatás jogát fenntartja!

KERÉKPÁR TEREM

2. EMELET

itt találd
a térképen:
21-es

Létszámlimit 140 fő.



Kerékpár órarend:

09.30-10.10	Tar Csaba
10.20-11.00	Gulyás Gábor
11.10-11.50	Barna Edit
12.00-12.40	Majlát Zoltán
12.50-13.30	Horváth Péter
13.40-14.20	Cseh Dávid
14.30-16.00	FS TeamTeaching oktatóival

dupla óra

CONCEPT2 REGATTA

3. EMELET

Létszámlimit 15 fő.

itt találd
a térképen:
20-as



Idén is külön teremben hódolhatnak kedvenc mozgásformájuknak az evezős ergométer szerelmesei!

A Concept2 evezős ergométer edzi a kart, a lábakat, a hasat - és még az agyat is.

09.30-10.10	Türi Béla
10.20-11.00	Türi Béla
11.10-11.50	Bogschütz Erika
12.00-12.40	Regös Tünde
12.50-13.30	Ugróczki Csaba
13.40-14.20	Ugróczki Csaba

500 méteres ergométeres evezőverseny!

Keresd fel a Concept2 Regatta standját a Fitness Park területén, és próbáld ki magad 10 és 14 óra között egy evezős ergométeren! A leggyorsabb 3 női és férfi indulót a Nagyszínpadon díjazzuk 16:50-kor. A nevezés minden résztvevő számára ingyenes!

A BSI a programváltoztatás jogát fenntartja!

www.fittarena.hu

www.fittarena.hu

AZ ÉLETMÓD EXPÓ KIÁLLÍTÓI



▶ Az Abonett Sandwich-ek most veled tartanak a mozgalmas programokra is. A Tesco FittAréna helyszínein is segítenek, hogy gyors energiaforráshoz juss és izgalmas ízekkel adnak lendületet az egész napos sportoláshoz. Ha csak nézőként figyelnéd az eseményeket, az Abonett Snack ropogós falatjaival nassolhatsz, hogy erőre kapj a későbbi programokhoz. www.abonett.hu



▶ Kóstold meg az Alpro Soya termékeket, amely vitalitásod forrása lehet egész nap! Az egészséges szójaitalokon túl élvezheted a természetes ízt, melyet az Alpro Soya margarin nyújt és még számos előnyét: 100%-ban növényi eredetű alapanyagokból készül, természetes vitaminokban gazdag, nem tartalmaz hidrogenizált zsírokat. Sőt, laktóz- vagy koleszterinmentes diétát folytatók is engedhetnek a csábításnak. Katus Attila már ráértett a természet ízére, tarts te is vele! www.alprosoya.hu



▶ A sporttörténelmi sikerekkel büszkélkedő ASICS már több mint 60 éve foglalkozik sportcipők és sportruházati cikkek gyártásával. Filozófiája: Anima Sana In Corpore Sano = Ép testben ép lélek. Többéves tapasztalatát felhasználva fejlesztette ki az Ayami kollekciót, mely a fitness és szabadidő sportolók számára a tökéletes mozgást, a kényelmet, a professzionális technológiát és a divatot egyesíti. Látogasson el márkáüzletünkbe, honlapunkra! Kellemes időtöltést kívánunk aktív világunk felfedezéséhez! www.spinningkeszthely.hu



▶ A kiváló minőségű Beurer termékek bemutatójával, ingyenes vérnyomásméréssel, testsúly analitikával, BMI meghatározással, valamint a termékek kedvezményes vásárlási lehetőségével várjuk a látogatókat. www.beurer.hu



▶ A Biopont Magyarország vezető biotermék-forgalmazója. A Biopont standnál találkozunk, lesz kóstoltatás, plusz 50%-os akcióval várunk titeket. www.biopont.com/hu



▶ Mozgás, Táplálkozás, Kikapcsolódás. Czanik Balázs egészséges életmód követőinek, és leendő követőinek már nem csak a mozgásformákban, hanem a helyes táplálkozásban és a minőségi kikapcsolódásban is alternatívákat nyújt. Bemutatkoznak azok az élelmiszerek, amelyek a B-Life termékpalettáján megtalálhatóak, valamint megismerhetik az érdeklődők a B-Life Egészség Shop Üzlethálózat koncepcióit. Lesz kóstoló, kupon-akció. Ezen felül DVD-k és a legújabb fitnessruha kollekció is megtalálható lesz. Mozdulj Rá! www.b-life.hu



▶ Cégünk 1998 óta van jelen jól ismert sportruha gyártó márkanevként a hazai és nemzetközi piacokon. Kizárólag olasz és francia alapanyagokból gyártott, kiváló minőségű fitness, aktív sport illetve otthoni viseletre alkalmas kollekciókat kínálunk azok részére, akiknek fontos az igényes, nőies megjelenés akár az edzőteremben is. www.dilemma.hu



▶ Mint már megszokhattátok, a Dr. Kelen Fitness SLIM zsírégető krémek és Dr. Kelen SPORTKRÉMEK idén is várnak mindenkit! 2011-es újdonságunk itt kerül bemutatásra. Meglepetés lesz! A Dr. Kelen az Unióban elfogadott minőségi követelményeknek mindenben megfelelő, saját fejlesztésű kozmetikai termékek kutatásával, gyártásával és forgalmazásával foglalkozik. Klinikai, dermatológiai és hypoallergen vizsgálatok garantálják a készítmények hatékonyságát és minőségét. Dr. Kelen – ezzel kenem! www.drkelen.hu



▶ FitDressben a fitnessben! www.fitdress.hu



▶ Mi is a Fitness Akadémia valójában? Az ország egyik legismertebb, és legelismertebb képzőközpontja, a legnagyobb múlttal rendelkező, államilag elismert végzettséget nyújtó, és a legtöbb hallgatót oktató sport-magániskola, a "szabadidősportos" tananyagfejlesztések elsődleges bázisa. A Fitness Akadémia a TE ISKOLÁD! www.fitness.hu



▶ Látogass el a FRENETIC sportruházat standjára, ahol te is részese lehetsz hihetetlen akcióinknak! Tekintsd meg a legkorszerűbb olasz alapanyagból készült fitness és sportruháinkat, melyek szigorú minőségi ellenőrzés mellett Magyarországon készülnek. Termékeink nemcsak kényelmesek, de divatosak is. Standunkon téged is várunk szeretettel! www.frenetic.sport.hu



▶ A Freestyler Team standján BMI index kalkulációval, sportolási szokások felméréssel, étrend, táplálkozási tanácsokkal, indoorcycling tanácsadással és ProfiEdzés - személyre szabott tanácsadással és edzésprogrammal várnak benneteket. www.freestyler-team.com



▶ A Freestyler sportruházat képviselői szeretettel várják a régi és az új vásárlókat az új őszi-tavaszi kollekcióval, a megszokott minőségben, modernebb fazonokkal. A választék bővítésnek köszönhetően fiú body-buildinges termékeket is kiállítunk, melyek megfelelő árfekvésben és Freestyler minőségben várják az érdeklődőket. www.fs-sport.com



▶ Legújabb termékünk a Gösser NaturZitrone 0,0%, amely színében, ízében és megjelenésében olyan mint a népszerű Gösser NaturZitrone, egy lényeges különbséggel: ez az ital bármikor fogyasztható, akár autóvezetés illetve sportolás előtt vagy közben is, hiszen nem tartalmaz alkoholt. Szeretettel várunk a standunknál, ahol még több információt megtudhatsz a termékről és meg is kóstolhatod azt. www.gosser.hu



▶ Jessica fitness és szabadidő ruházat gyártása és forgalmazása speciális légáteresztő, kiváló minőségű elasztikus alapanyagból. Ismerd meg te is a Jessica ruháit! www.jessica.hu

www.fittarena.hu

www.fittarena.hu

AZ ÉLETMÓD EXPÓ KIÁLLÍTÓI

MAGNE B6^{extra} ▶ A magnézium pótlására a Magne B6 Extra rendszeres szedése nyújthat megfelelő megoldást. Duplára növelt hatóanyag tartalmának köszönhetően a sportolás során veszített többlet magnéziumot is pótolni tudja. A tünetek csak valószínűsítik a Mg-hiányt, annak bizonyítása érdekében keresd fel kezelőorvosod. Egyidejűleg fennálló magnéziumhiány esetén. Vény nélkül kapható gyógyszer. Ne görcsölj, bírd tovább! www.magneb6.hu

Tavasszal csatlakoztál a BSI Mozogj és Fogj akciójához? Ne feledd, hogy a 6. Tesco FittArénán lesz a zárómérlegelés, ahol kiderül, sikerült-e teljesítened a tavasszal vállaltakodvállaltakat. Ha teljesítetted az első mérlegelés során, a kérdőíven megjelölt súlycsökkenés minimum 80%-át, sorsoláson veszel részt, amelyen két személy részére szóló wellness hétvégét sorsolunk ki, valamint díjazuk azokat, akik a legtöbbet fogytak. www.futanet.hu

NDN SPORT ▶ Lendülsz tökéletes formába! Az NDN Sport idén is megújul! És ez még nem minden! Nyereményekkel, ajándékkal, kihagyhatatlan akciókkal és még eddig sehol nem látott új kollekcióval és újdonságokkal kedveskedik neked! Minden sporthoz megtalálod a megfelelő, kényelmes felsőruházatot, legyen szó aerobikról vagy akár futásról! www.ndnsport.com

Norbi update ▶ A Norbi update standon idén is megköszönheted legújabb péksüteményeinket! Dedikáltasd a helyszínen Schobert Norbival a Norbi titok újrátöltve c. könyvet, vagy Rubint Rékával a most megjelenő Add önmagad c. DVD-jét! Norbi bemutatja 50+ új DVD-jét is, valamint találkozhatsz Réka alakreform magazinjának őszi-téli számával. www.norbiupdatepekepseg.com

skazz ▶ A Sakzz by Sansha egy olyan dinamikus sportmárka, mely elsősorban a dance alapokra épít. Az első dance sneaker megalkotója. Urban, hip-hop, street, jazz elemeket magában foglaló márka, minden tánc iránt rajongó számára elérhetővé teszi speciálisan erre a célra kifejlesztett termékeit. www.skazz.sansha.com

starlight ▶ Starlight termékek nemcsak csökkentett szénhidráttartalmúak - így cukorbeteg is fogyaszthatják - hanem rendkívül magas rost tartalommal is rendelkeznek, így nagyban hozzájárulnak az egészséges étkezési szokások kialakításához, az emésztőrendszer egészségének fenntartásához, valamint, a testsúly szabályozásához. Az élelmiszerek több éves fejlesztése folyamán a Debreceni Egyetemmel közösen arra törekedtünk, hogy korszerű, egészségtudatos termékekkel nyújtsunk kiváló alternatívát a táplálkozás területén. Mindvégig fontosnak tartottuk azt a szempontot, hogy az egészséges lehet finom is! Nem véletlen tehát, hogy ezt a szlogent választottuk termékeinkhez: Fitten, finomat! www.katusattila.hu

4System ▶ Vásárolj az elsők között a Body-Balls új kollekciójából: Body-Balls trió, derékmelegítő, titokzokni! Dedikáltasd Cseresnyés Bea új Pocakos torna c. DVD-jét! Óriási megtakarítás! STRIKE ZONE korongok (MO. MA.-K) - a hagyományos mennyiségi kedvezményen felül minden esetben +5% kedvezmény az Enrico nagyszínpadi óráján 1x használt korongokból - klubtulajdonosoknak, oktatóknak: induljatok most a Strike Zone-nal, megéri! www.systemforlife.com

www.fittarena.hu

TESCO ▶ Egészséges termékek, sporteszközök és wellness hétvége nyemerként a Tesco standjánál. A Tesco a FittAréna fő támogatójaként vesz részt az eseményen. Ismerd meg az áruház megújult bio, glutén- és laktózmentes, valamint diabetikus termékínálatát, próbáld ki a Tesco OneBody márkájú sporteszközöket és kiegészítőit. Ha a standnál kitöltöd a FittAréna totót, egy az esemény logójával ellátott bevásárlókocsi érmét kapsz ajándékba, a nap végén pedig részt vehetsz ajándécsomag sorsolásunkon. Nyerj wellness hétvégét a Tesco Utazás jóvoltából. Ha a helyszínen regisztrálsz hírlevelünkre, wellness hétvégét nyerhetsz (2 fő részére 2 éjszaka félpanzióval a zalakarosi Hotel Vénus 3* szállodába). www.tesco.hu



▶ Weleda - garantáltan természetes testápolás tetőtől-talpig! Ingyenes termékmintákkal várunk minden kedves érdeklődőt! Ajándék izomlazító masszázsa a standon! www.weleda.hu



▶ World Class Fitness Pesten és Budán. Edzőterem, csoportos órák, uszoda, szauna, gőz és jacuzzi egy helyen. Izgalmas játékkal és nyereményekkel várunk standunkon! www.worldclass.hu



▶ A Zepter International nemzetközi cég, mely minőségi fogyasztási cikkeket gyárt, forgalmaz és értékesít világszerte. Megalapítása óta arra törekszik, hogy jobb életminőséget biztosítson vásárlóinak, és nélkülözhetetlen társuk legyen a mindennapokban. Hosszú évek kutatómunkájának és technológiai fejlesztéseinek köszönhetően termékei egyedülálló rendszert alkotnak, átfogó megoldást kínálva az egészséges életmód elkötelezettjei számára. www.zepter.hu

Keress minket
a Tesco FittAréna Életmód
Expóján!

FITNESS AKADÉMIA A TE ISKOLÁD!

- | AEROBIK EDZŐ
- | ANIMÁTOR
- | AQUA TRÉNER
- | FITNESS INSTRUKTOR
- | FITNESS-WELLNESS ASSZISZTENS
- | GYERMEKKORI MOZGÁSPROGRAM-VEZETŐ
- | SPORTMASSZŐR, GYÓGYMASSZŐR
- | KAJAK-KENU EDZŐ
- | ORIENTÁLIS TÁNCOKTATÓ
- | SPORTSZERVEZŐ, -MENEDZSER
- | SZENIOR TRÉNER
- | SZEMÉLYI EDZŐ
- | TESTÉPÍTŐ EDZŐ
- | TENISZ EDZŐ
- | ÚSZÓ EDZŐ
- | WELLNESS TANÁCSADÓ



1139 Budapest, Hajdú u. 18-24.
Mobil: +3630 506-0393;
+3630 506-0483
Email: titkarsag@fitnessakademia.hu

WWW.FITNESS.HU

A FITNESS PARK KIÁLLÍTÓI



► A BOSU-HUNGARY Képzés és Oktatási Központ aktív standján vár minden érdeklődőt, aki szeretne a fitness piac legújabb BOSU eszközeivel megismerkedni. Minden egész és fél óraór stúdió tréninget tartunk instruktoraink segítségével. Gyere el standunkhoz és próbáld ki a legkiválóbb Core-téning eszközöket! Ismerkedj meg a BOSU-val, a BOSU Ballast Ball-lal, BOSU STAX-szel és még sok-sok más érdekességgel! www.bosu-hungary.hu



► A Broadway Fitness standján szív stressz mérésen vehettek részt, kézi Orion testösszetétel vizsgálattal és InBody készülékes testösszetétel vizsgálattal egybekötve. Regisztrálj klubunkba a helyszínen! www.broadwayfitness.hu



► Éld át a Concept2 versenyek hangulatát! Most te is kipróbálhatod, milyen érzés versenykörülmények között evezni és a kivetítőn is nyomon követni az eseményeket. A versenyen 10-14 óra között lehetőség van összemérni edzettségedet barátaiddal, ismerőseiddel vagy ismeretlenekkel 500 méteres távon. A Leggyorsabb 3 női és férfi indulót a Nagyszínpadon 16:50-kor! Természetesen, ha nem fűt a bizonyítási vágy, akkor is kipróbálhatod az evezőpadokat, hogy tapasztalatot szerezz és átmozgasd az egész tested. www.concept2.hu



► A DOLLHOUSE nem csak sport, vagy tánc... Életérzés. A poledance a szórakoztatás egy formája is, de távol áll a füstös báraktól, sokkal inkább köthető a sporthoz és a cirkuszhoz. A felsőtest erőssége és az egyensúlyérzék nélkülözhetetlen. Ez sok gyakorlat és időt igényel. Ezért a poledance mostanában már a testedzés egyik közkedvelt formája is, iskolák, képzések és bizonyítványok társulnak hozzá. Mindamelllett egyre többek szemében az önkifejezés egyik művészi eszközévé válik. www.dollhouse.hu, www.rudtanc.hu



► A Fanatic Jump® a legújabb fitness örület! 122 cm-es mini trambulínon csoportosan végzett, dinamikus, szórakoztató, aerobik jellegű óra. A Fanatic Jump®-ot kipróbálhatod a Fitness Parkban. Gyere, és jelentkezz fel az órákra! www.fanaticjump.hu



► A sikeres edzők iskolája! Legyen a hobbid a hivatásod! Iratkozz fel a Karriertervező Hírlevél Sorozatunkra és tud meg, milyen egyszerű lehetőségeket tartogat számodra a fitness szakma! www.edzokepzes.hu



► Fitness Solutions egy olyan speciális tanácsadó cég, amely a fitness területére koncentrálna segít partnereinek kihasználni a növekvő iparágban lévő lehetőségeket. Kizárólagos disztribútorai vagyunk a Magyarországon, Szlovákiában, Csehországban, Lengyelországon és Romániában az alábbi termékeknek: NAUTILUS-TECE-TRUE-SCHWINN-AbCoaster-ACTIVIO-JUNGLESPOORT-ELEIKO. www.fitness-solutions.eu



► Egészségügyi szűrővizsgálatok a Fónisz Med standján: BMI index, testzsír, vérnyomás- és pulzusmérés, vércukorszint-mérés, légzésfunkciós vizsgálat, CO-mérés: kilelegzett levegő összetételének vizsgálata, főként dohányzók esetében fontos a mérés. www.fonixmed.com



► Új, egyedi tervezésű kollekció a fitness és tánc szerelmeseinek. Kényelem, trendi megjelenés! Egy márka, amit neked terveztek. Ruháink illeszkednek mozgulataidhoz és hangulatodhoz. Bevezető árakkal és fantasztikus akciókkal várunk! www.indigostyle.hu



► Az IWI Oktatási Központ hazánk egyetlen olyan wellness képzésekre specializálódott iskolája, ahol a képzések modulrendszerben épülnek egymásra és lefedik a fitness és wellness szinte teljes spektrumát. A régió fitness iskolái közül egyedül az IWI Oktatási Központ kínál EU-s szakmai regisztrációs és munkavállalási lehetőséget végzett hallgatói számára. www.iwi.hu



► A sátorban megtalálható minden, ami a Kangoo örülettel kapcsolatos: kangoo ruhák, kiegészítők, alkatrészek és maga a cipő. Megrendelheted, megveheted. Számos információt tudhatsz meg további rendezvényeinkről, kangoo termékekről, oktatóinkról. Szuper kis csapatunk minden kérdésedre választ fog adni, ami a mozgással és velünk kapcsolatos. www.kangooclub.hu



► A K&H Medicina egészségpénztárban a gyógyszer, az orvosi ellátás és a szemüveg mellett a fitness bérlet is elszámolható. Lépj be, és kérje cafeteria keretében munkáltatójától, vagy fizessen be egyénileg a 20%-os adókedvezmény igénybe vételével! www.khmedicina.hu



► A Kranking® Hungary szeretettel vár minden kedves érdeklődőt a FittAréna Fitness Park területén! A Kranking® Program egy egyedi tréningfilozófián alapuló teljesen új mozgásforma, ami az egész tested képesedre bírni. A karokon kívül megmozgatja a has, a hát, a törzs, a far, de még a lábizomzatot is. Gyere, próbáld ki Te is ezt a forradalmian új edzésmodszert 20-25 perces demó órák keretében! Bemutató órák időpontjai: 10.20, 11.10, 12.00, 12.50, 13.40, 16.30, 17.00. KEEP KRANKING! www.freestyler-team.com



► Ismerd meg a Life1 Corvin Wellness Központ szolgáltatásait, és regisztrálj belépőjegyekért! 3 szinten, közel 3000 m²-en, 3 csoportos órára alkalmas teremmel, modern cardio gépparkkal, igényesen felszerelt erősítő termékkel, a környéken egyedülálló uszoda és szauna kínálatával kiegészítve, sport, beauty és egészségügyi szolgáltatásokkal az új-bélváros egyik meghatározó fitness - wellness centrumává vált. www.life1wellness.hu



► Próbáld ki masszázsgépeinket (láb-, talp-, fej- és szemkörnyék-masszírozó), a Flabélos professzionális TTV (teljes test vibrációs) tréningpadot és mozgásterápiás alakformáló készüléket, vagy az OTO Chili edzőgépet. www.mediwel.hu



► A Prima Wellness Sportközpont 2500 m²-en, a legmodernebb felszereltséggel és professzionális szakmai háttérrel várja vendégeit Budapesten, a X. kerületben, a Sibirik Miklós út és a Gyömrői út sarkán. 500 m²-es konditermünk Budapest egyik legszívesebben látogatott gépparkjával büszkélkedhet. Spinning és aerobik termeink a legkülönbözőbb órátípusokkal várják a vendégeket, az edzések után pedig gazdagon felszerelt wellness részlegünk biztosítja a minőségi kikapcsolódást, ahol heti két alkalommal szauna szeánszok és aqua fitness órák teszik tartalmasabbá és élménytelivé a pihenést. www.primawellness.hu



► Az FT Corner ma Magyarországon a legátfogóbb ismereteket nyújtja Neked a funkcionális tréning irányzatairól, eszközeiről, módszereiről. Bemutató óráinkon lehetőség nyílik ennek a forradalmian új rendszernek a megismerésére, a különböző eszközök kipróbálására. A funkcionális tréning legjobb hazai prezenterével konzultálhatsz! Óráink limitált létszámmal zajlanak, ezért érdemes minél hamarabb regisztrálnod a www.funkcionalistrening.hu oldalon. Karácsonyi Vásár az R-med Shopban az FT Corner területén! www.r-med.com



► Ismerd meg a Body-Balls Konceptiót és a Strike Zone mozgásprogramját! Próbáld ki a MO.MA.-kat és a Body-Ball-okat! Oktatók, klubok részére képzési tájékoztató, valamint projekt-bevezetési és menedzselési konzultáció! Kérdéseidre a Fitness Parkban dolgozó csapat készséggel válaszol. Lehetőség nyílik Cseresnyés Bea legújabb DVD-jének dedikálására is, és ajándéksorsolás is lesz! www.systemforlife.com



► Próbáld ki a "Magyar Formatervezési Díj 2011" címmel díjazott és egyben a világ egyetlen fogásmenetes Sandbag eszközét a SPARROWBAG-et! Egy év elteltével, büszkék lehetünk arra, hogy a SPARROWBAG Core Tréning új fitnessirányzatot teremtett! A sportszert és edzésmodszert magába foglaló termék nem csak egy szűk rétegnek szól, hanem bárki megtalálhatja benne azt, amit keres - legyen az egy otthoni önálló edzés, vagy fitnesscenteri csoportos aerobik óra eszköze, vagy akár a versenysportolók erőnléti felkészülésének egyik alappillére. A SPARROWBAG kortól és nemtől függetlenül, bárhol, és bármikor használható. www.sparrowbag.com

www.fittarena.hu

www.fittarena.hu

Újra megnyílt a Sunrise fitneszterem az Eurocenter Bevásárlóközpont 2. emeletén! Life Fitness kardió gépekkel és Technogym erősítő gépekkel felszerelt fitnesztermünkben szakképzett, tapasztalt személyi edzők nyújtanak segítséget neked, hogy mihamarabb formában legyél. Kipróbálhatod a legújabb edzésformát a Speedtraininget. Egy kimerítő edzés után megihatsz egy frissítő antioxidáns koktélt bárunkban vagy kényeztetheted magad egy Maria Galland arckezeléssel Beauty részlegünkön. Gyermekmegőrző üzemel. www.sunriseclub.hu

Tetszett a mix, amelyre együtt mozgottunk az órán? Standunkon speciálisan a Step Performance órákra készült aerobik Mix lemezek vásárolhatók. www.stepperformance.hu

Látogass el hozzánk és kóstold meg az Ego Cereal kekszet és a Verbena gyógynövényes cukorkákat! Az Ego Cereal kekszek teljes kiőrlésű búzalisztet, rozslisztet, zabpelyhet és árpalisztet tartalmazó keksz szeletek kakaós bevonatú talppal 3 ízben: csokoládédarabos, gyümölcsös ésogyorós. A Verbena gyógynövényes cukorkák kifejlesztését a természet inspirálta, mely valódi gyógynövény-kivonatokat tartalmaz. Egy-egy ilyen cukorka elfogyasztása talán a legélvezetesebb módja, hogy a gyógynövények hatóanyagait a szervezetünkbe juttassuk. www.verbena.hu

Tartsd magad fitten a III. kerület legnagyobb és legkomplexebb fitness termébe. Gyere a Team fitnessben! Megújult aerobik órák, új oktatók, gyerektorna, Zumba, aerobik, jóga, spinning, teremfoci, GET, GymStick, Keleti Andi tánciskola, kardió, és fitness mind egy helyen! 3000m², 5 aerobik és táncterem, 57 erősítőgép, 28 kardió gép, Zumba shop, Polar shop! Szauna, infra szauna, solarium. Ingyenes gyermek megőrzés, parkolás, játszóház. www.teamfitness.hu

Szinte a teljes izomzatot egyszerre dolgoztatja meg, így az edzésre fordítandó idő mindössze 15-20 perc. A testre pontosan felfekvő elektródáknak köszönhetően minden impulzus pontosan célba talál, így nincs rosszul végrehajtott gyakorlat, csak tiszta és minden ízében eredményes erősítés. A Fitness Parkban 4 db géppel találkozhattok, mindenkit szeretettel várunk! www.xbody.hu

Az egészségmegőrzés minden területéről komplex szűrőcsomagokat kínáló WorCare Egészségpont ezúttal is átfogó vizsgálatokkal, felkészült szakorvosokkal és egészségmenedzserekkel várja az érdeklődőket. Egész nap díjmentesen igénybe vehető alapos állapotfelmérés, személyre szabott életviteli tanácsok és hatékony egészségtippek. www.worcare.hu

Próbáld ki a Fitnessz Parkban található eszközöket és nyerj!

Ha összegyűjtesz 5 pecsétet a kiállítóknál és ezt az oldalt bemutadod a BSI információs pultjánál /térkép 8. oldalon!/, meglepetés ajándékot vehetsz át!

1.
PECSÉT

2.
PECSÉT

3.
PECSÉT

4.
PECSÉT

5.
PECSÉT

AZ AJÁNDÉKOT
ÁTVETTE:

AZ OXIGÉN EREJÉVEL.



ACTIVE O2

- 15-ször több oxigén
- Minőségi ásványvíz az Alpokból
- Alacsony kalóriatartalom
- Szénsavmentes
- 0,75l-es kiszervezés sportkupakkal

Forgalmazó: S.P.I.N. Kft. (06 1) 351 76 58,
info@spinkft.com, www.activeo2.hu



**Ropogós
ostyaszelet, ami
lendületet ad.**

STORCK



Legyen ez a te napod!




Fanatic jump®

AZ ÚJ ŐRÜLET!

Óráink a nagyszínpadon lévő órákkal egyidőben kezdődnek a fitness parkban. Az órákra fel kell iratkozni!

A Fanatic Jump® ruházatát az Indi-Go style biztosítja.

Kedvezményes ruhavásár a fitness parkban!

www.fanaticjump.hu



VÁSÁROLD MEG JEGYEDET A VIDÉKI ESEMÉNYEKRE MOST!

Jól érezted magad a budapesti Tesco FittArénán?
Tarts velünk a vidéki nagyvárosokba is!
Keresd a kiállítók között az Információs pultot,
és vásárolj meg jegyedat még ma!

6x6
6 óra már
6 nagyvárosban!

A TESCO FittAréna sorozata decembertől országszerte folytatódik!

- ▶ **Veszprém** 2011. december 10.
Helyszín: Veszprém Aréna Sport- és Rendezvénycsarnok
- ▶ **Szeged** 2012. január 28.
Helyszín: Városi Sportcsarnok
- ▶ **Miskolc** 2012. február 4.
Helyszín: Városi Szabadidőközpont - Generali Aréna
- ▶ **Pécs** 2012. február 11.
Helyszín: Lauber Dezső Sportcsarnok
- ▶ **Kecskemét** 2012. február 18.
Helyszín: Messzi István Sportcsarnok
- ▶ **Debrecen** 2012. február 25.
Helyszín: Hódos Imre Rendezvénycsarnok



Béres
Alexandra



Czanik
Balázs



Tatárek
Rezső



Varró
Gyula

BELÉPŐÁRAK:

Elővételen: 1500 Ft,

Helyszínen: 2000 Ft, Diákjegy: 1000 Ft
(elővételen, nappali tagozatos diákigazolvánnyal)

A belépőjegyvásárlás lehetőségeiről
és az események programjáról bővebben
a www.fittarena.hu oldalon olvashatsz!



Katus Attila



Szentgyörgyi
Romeo



Norbi és Réka



Vieira Livia





Fitten és egészségesen a Tescóval!

A mozgás és a kiegyensúlyozott táplálkozás elengedhetetlenek ahhoz, hogy egészségesen élhessünk.

A Tesco Magyarország legnagyobb hipermarketdjeként kiemelten fontosnak tartja, hogy tegyen vásárlói egészségéért. Vészdíróink nap mint nap szoros olyan termékek között választhatnak, melyek segítik a tudatos, egészséges étkezési kialakítását és fenntartását. Folyamatosan bővülő élelmiszer-kínálatunk mellett hipermarketjeinkben előkelő és szezonális sporteszközök és sportruházat termékek, valamint számos speciális étel is megtalálható.

A speciális táplálkozási igényű vészdíróink számára bővítettük bio-, dietetikus, glutén- és laktózmentes termékeink körét. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségével (MDOOSZ) egyetemben vállaltuk le az új termékeket, így ma már összesen közel 450 speciális élelmiszertől válogathatnak vészdíróink.

Célunk, hogy az egészséges életmódot támogató termékeink minél több magyar győrtő és termelő bevonásával kerüljenek az ország valamennyi drúházába, így nemcsak a vészdírók egészségéért, hanem a hazai gazdaság erősödéséért is hozzájárulunk.

