



DECATHLON

FittAréna®

2015.10.31.

10.
ALKALOMMAL!

AZ ÉV

**LEGFITTEBB
NAPJA!**

**FŐSZEREPBEN
A MOZGÁS!**

**13.000 m²-EN TÖBB
MINT 150 ÓRA ÉS STÍLUS,
20 SZÍNPAD, TÖBB MINT
200 FELLÉPŐ,
4000m² FITNESSPARK!
2014-BEN 5700
RÉSZTVEVŐ!**

**BUDAPEST,
SYMA RENDEZVÉNY-
ÉS KONGRESSZUSI KÖZPONT**



**facebook.com/fittarena
www.fittarena.hu**



**EGYÜTT, FITTEN?
BENNE VAGYUNK!**



Látogasson el standunkhoz és ismerkedjen meg technikai felszereléseinkkel, ruházati termékeinkkel. A fitness nem csupán sport, hanem életmód is egyben, amelyhez szakértő munkatársaink nyújtanak segítséget Önnek. Standunknál részt vehetnek egy játékos feladatban is. A résztvevők között nyereményeket sorsolunk ki az utolsó nagytermi óra előtti szünetben.



Az év legfittebb napja!

DECATHLON

SPORTBÓL A LEGTÖBBET



A Decathlon Magyarország és jómagam nevében sok szeretettel köszöntöm a 10. DECATHLON FittAréna résztvevőit! A FittAréna neve tavaly kezdett összeforrni a Decathlonnal.

Első közös együttműködésünk hatalmas siker volt: 5700 kipirosodott, mosolygós arc, remek hangulat, a fitness igazi ünnepe volt a 2014-es DECATHLON FittAréna.

Már akkor is azt mondtam, hogy ez egy közös út kezdete és 1 év elteltével ezt még inkább így gondolom. Bízom benne, hogy a fitness rajongóiként rengeteg élménnyel és izgalmas pillanattal lesznek ma is gazdagabbak!

Idén dupla jubileumot ülnék, hiszen nem csak az esemény ünnepli 10. születésnapját, hanem cégünk is ebben az évben lett 10 éves Magyarországon. Ennek kapcsán fontos mérföldkövekhez érkeztünk, melynek olyan látható jelei vannak, mint a FittArénához hasonló emblemikus szabadidősport-rendezvények támogatása. Kiemelt szponzorai vagyunk a Balaton-átúzásnak, a Nagy Sportágválasztónak, a Wizzair Félmaratonnak, a Gerecse 50 túrának és természetesen a DECATHLON FittArénának. Közös pont ezen

rendezvényekben, hogy rengeteg embert mozgatnak meg és a sportoló felnőttek és gyermekek leginkább a mozgás örömeért vesznek részt rajtuk. Ilyen és hasonló események mellé szeretnénk állni, mert ezáltal is azt támogatjuk, hogy minél többen kipróbálhassák és megtapasztalhassák a sportolás örömét. Ez a fő küldetésünk, ezért dolgozunk nap mint nap.

Büszkék vagyunk arra is, hogy nem csak beszélünk ezekről az eseményekről, hanem aktív sportolóként részt is veszünk rajta. Tavaly mintegy 90 Decathlonos kolléga vett részt valamelyik órán és néhány hete körülbelül ugyanennyien futottunk a Wizzair félmaratonon is. Teljesen más egy olyan kapcsolat, ahol aktívan részt is tudunk venni magán az eseményen és teljesen más az, amikor csak pusztán támogatók vagyunk. Az aktív részvételt, a folyamatos közös gondolkodást a jövőben is az egyik legfontosabb szempontnak fogjuk tartani nem csak a FittAréna, hanem más sportesemények támogatása esetén is.

Nagyon jó sportolást, fantasztikus órákat kívánok mindenkinek!

Pósfai Gábor

Ügyvezető igazgató
Decathlon Magyarország



HASZNOS INFORMÁCIÓK

ÉRKEZÉSKOR REGISZTRÁLJ AJÁNDÉKAINKÉRT!

Töltsd ki belépőjegyedet a szükséges adatokkal és add le SYMA Sport-és Rendezvényközpont előterében található regisztrációs pultoknál, ahol átveheted a támogatók ajándékait tartalmazó csomagot. A belépőjegy személyes adatokat tartalmazó részének kitöltése után, a jegy leadásával a nap folyamán bármikor átveheted a támogatók ajándékait, bármelyik 'ajándéksomag átvétele' felirattal jelzett táblánál. A jegy leadásával részt veszel a sorsoláson, ahol további értékes támogatói ajándékok találhatnak gazdára. Ha előjelentkezéskor eszközös órára, akkor az ajándéksomagot a karszalaggal együtt veheted át az ABC szerint jelölt pultoknál. **A sorsolás helye és időpontja: 16.45-kor a Nagyszínpadnál.**



ELŐJELENTKEZÉSSSEL IGÉNYBE VEHETŐ ÓRÁK

ELŐJELENTKEZÉS!

Az esemény helyszíni műsorfüzetében kis karszalag ikonnal vagy piros fülecskével (az óraleírásoknál) jelöljük azokat az órákat, amelyeket csak előjelentkezés esetén látogathatsz. Ezek az órák az eszköz-igény és/vagy a terem befogadóképessége miatt csak az előzetesen jelentkezettek vehetnek részt. Az órákon való részvételhez szükséges karszalagodat átveheted a regisztrációs területen 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.

HOZTÁL MAGADDAL SAJÁT ESZKÖZT? NE FELEJTSD EL BEJELENTENI!

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. Eszközös óra után az adott teremből csak a jelölőszalaggal ellátott eszköz vihető ki. A saját eszközt hozókra is vonatkozik az előjelentkezés, hisz csak így biztosított a bejutás az órára. Amennyiben saját Kangoot hoztál magaddal, jelölőszalagot a bejáratoknál található „SAJÁT KANGOO BEJELENTÉSE” felirattal jelölt asztaloknál kell kérned.

Cipőfelvétel: a Kangoo cipők előjelentkezés nélkül, ingyenesen bérelhetők, és kizárólag érkezési sorrendben kerülnek kiosztásra két helyszínen: a **Rexona Dance teremben 8.30-tól 9:30-ig** (az ott lévő készlet erejéig) és a **DECATHLON Nagyszínpad csarnokában 10.30 és 12:00 között**, a színpaddal szemben, a lelátó mellett. Akkor érdemes felvenni a Kangoot, ha már nem szeretnél a kezdésig más órára ellátogatni.

Cipőleadás: óra után kérünk, minél előbb add le a cipőt, amelyre kizárólag a DECATHLON Nagyszínpaddal szemben lesz lehetőség! Fontos, hogy a cipővel nem hagyhatod el a SYMA területét! A kijáratoknál a biztonsági személyzet ezt ellenőrizheti.



ÖLTÖZŐ, RUHATÁR

A női öltözőt és a ruhatárat a DECATHLON Nagyszínpaddal szemben, a lelátó alatti területen, míg a férfi öltözőt és a ruhatárat az első emeleten találod, amelyet a bejárat folyosóról tudsz megközelíteni.

Kövess az irányítótáblákat!

FRISSIITS!

Az eseményen egész nap folyamatosan rendelkezésre állnak frissítőállomások a DECATHLON Nagyszínpadnál, a Fitnesspark területén, valamint minden egyes tematikus különtermünkben. Emellett figyelmedbe ajánljuk az Életmódexpo termékkóstolóit, ahol az egészséges táplálkozás legújabb élelmiszereivel ismerkedhetsz meg.

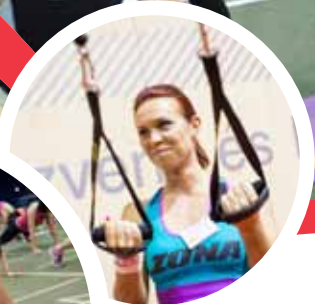
BÜFÉ

A SYMA Sport-és Rendezvényközpont büféi egész nap alatt nyitva tartanak.

EGYSZERI BELÉPÉS

Belépőjegyed egyszeri belépésre jogosít. Kérjük, csak akkor hagyd el a le SYMA Sport-és Rendezvényközpont területét, ha már nem szeretnél több órán részt venni, mert ismételt belépésre csak új belépőjegy vásárlásával van lehetőség. Megértésedet köszönjük!

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



KÖSZÖNTSÜK EGYÜTT A FITNESS
SEZONT 2016 TAVASZÁN
ITT, A SYMÁBAN!

10. Coca-Cola Testébredtő Fitnessnap

2016. március 15.
SYMA Sport-
és Rendezvényközpont

Az esemény rendezője a



www.fitnessnap.hu
facebook.com/fitnessnap

- 70 színpadi óra • több mint 10 színpadon
- 30 órátípus • több mint 80 oktató
- 3000 m² Fitnesspark és Életmódexpo

Vásárold meg belépőjegyed
KEDVEZMÉNYES ÁRON itt, a
10. DECATHLON FittArenán
(a BSI információs pultjánál, az előtérben)!



www.testebreszto.hu
facebook.com/testebreszto



NAGYSZÍNPAD

09:30-10:05 **PULAY SZILVIA ÉS SZÍVÓS ZOLTÁN** Forever young

Ráhangelődés a napra, a Facebookon általatok választott edzőpárossal! Az óra célja a testi-lelki felkészítés a nap további részére. Mindkét oktató a változatos edzéseiről és a remek hangulatú óráiról ismert, kedvenc fegyverük az intervall, vagyis a váltakozó intenzitású edzésforma. Nincs szükség eszközre, csak hatalmas lelkesedésre!

Forever young

BEACTIVE
Power & Fun

10:20-10:55 **CSERESNYÉS BEA** BEACTIVE Power & Fun

A BEACTIVE Power and Fun egy dinamikus habitusú edzés, mely 1 óra alatt akár 600 kcal-t is elégethetünk. A célgyakorlatokat röviden felvezetjük és kivezetjük – sok-sok érdekes és izgalmas összekötő gyakorlattal fűszerezvén a mozgásanyagot. A célgyakorlatok erősek, dinamikusak, hatékonyak. Saját testsúlyjal dolgozunk. Szeretettel várom a divatos, de minőségi edzést kedvelőket, mindazokat, akik bulis hangulatra, cool edzésélményre vágynak. Hozd magaddal a barátaidat, családtagjaidat is! Hajrá!



Súlykontroll
Gimnasztika

11:10-11:45 **BÉRES ALEXANDRA** Súlykontroll Gimnasztika

A Súlykontroll zsírégető jellegű, gimnasztikára épülő gyakorlatsor, mely mégis könnyen követhető. Szeretettel várunk rá! A gimnasztika örök reneszánszát éli, hiszen több irányból „támadja” a testet. Zsírégető jellege miatt formál, mellette tónusba hozza az izmokat, a mozgás dinamikája erőt biztosít, a tér és a sík váltások stabilizálják, erősítik a tartóizmokat, fejlesztik az egyensúly-rendszert, ezáltal a gerinc körüli tartóizmokat, és nem utolsósorban javítja a testtudatot. A kedvenc gyakorlataimat hozom el Neked!



Kangoo
Halloween

12:00-12:35 **SIFI & KANGOO TEAM** Kangoo Halloween

Az év HALLOWEEN partiját! Reméljük ti is beöltöztetetek, akárcsak mi, erre a hatalmas bulira! Világítunk, rémszítgetünk!



Zóna Max

12:50-13:25 **PÉNTEK ENIKŐ** Zóna Max

Zsírégetés-izomépítés MAX intenzitással a MAX eredményért! Kardió és erősítő elemek hatékony blokkokba rendezve a komfortzónánkon túl. A ZÓNA MAX edzés nem fukarkodik a kihívásokkal, az izgalmas, kivételes hatékonyságú gyakorlatokkal. Igazi örömedzésben lesz részed DJ Kau fergeteges live mixére! Gyűjtsd be a ZÓNA lendületet és motivációt! Az erősítésnél matracra lesz szükségünk.



NAGYSZÍNPAD

Retro Aerobic
& Alakreform

13:40-14:15 **RUBINT RÉKA & NORBI** Retro Aerobic & Alakreform / közös időutazás Rékával és Norbival

Várunk egy jó hangulatú, retro aerobic edzésre, ahol időutazáson vehetsz részt Rékával és Norbival. Ajánljuk mindenkinek, aki szeretne egy jót mozogni - lehetsz túlsúlyos vagy sportos, a lényeg a közös mozgás! Norbi retro cardio aerobic gyakorlatait ötvözzük Réka leghatékonyabb karcsúsító Alakreform edzésének gyakorlataival.



Iron Box

14:30-15:05 **TATAREK REZŐ** Iron Box - MEGLEPETÉS

Az Ironbox edzésen mindenki saját edzettségi szintjének megfelelően találja meg a kihívást, hiszen a gyakorlatok skálázásával alternatívákat ajánlunk a nehezen végrehajtható gyakorlatok könnyítésére is. Boxos elemeket és saját testsúlyal végrehajtott erősítő gyakorlatokat tartalmazó edzésünket egyszerűen végrehajtható koreográfiával kombináljuk, a megszokott fergeteges hangulatban - Rezső mindig meg tud lép minket!



Best Body

15:20-15:55 **KATUS ATTILA** Best Body

A Best Body rendkívül hatékony és intenzív, elsősorban erősítő hatású alakformáló torna. A gyakorlatok döntően a különböző guggolások változatos és kreatív módon történő összefűzésével épülnek fel. Talajon végzett erősítő gyakorlatokkal edésztjük ki az állásban végzett mozgásprogramot. Az óra elengedhetetlen része a megfelelő bemelegítés és az óra végi nyújtás, leveztetés, valamint a humor, jó hangulat, a dinamikus dallamos zene és a garantált izomláz.



KamiBo®

16:10-16:45 **MICHAEL DELA CRUZE** KamiBo®

Michael egy valódi harcos, japán – filippin gyökerekkel. Több mint 20 éve aktív része a fitnessiparnak, jelenleg is nemzetközi presenterként tevékenykedik Ázsiában, Amerikában és Európában. Harcművészeti szenvedélyének, tehetségének, profizmusának köszönhetően számos televíziós produkciónak, nemzetközi show-nak volt koreográfusa. A saját maga által fejlesztett KamiBo®-ban egyesítette az innovatív Dance elemeket a Thai-Bo elemeivel, ezzel egy igazán izgalmas, a résztvevők számára valódi sportélményt garantáló koncepciót hozott létre. Nemzetközi előadói tapasztalata, pozitív személyisége további garancia a maximális élményhez!



Aerobik
Performance

17:00-17:35 **VARRÓ GYULA** Aerobik Performance

Legyen a koreográfia aszimmetrikus vagy szimmetrikus, a betanítás logikus és követhető. Táncos lépések elegye az alap aerobik világgal. S természetesen az elmaradhatatlan 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 csapat tagjaként! Mindenki a színpadra fel!





Súlyosan jó zenék, szünet nélkül!

INGYENES ZENEI ALKALMAZÁS, VÁLASZTHATÓ STÍLUSOKKAL!



www.magyarriska.hu

AZ ÉV LEGFITTEBB NAPJA!

RISKA MOZGÁS- TRENDEK TEREM



DECATHLON
FittAréna

ELŐJELENTKÉZÉS!

09:30-10:05 JANA SVOBODOVÁ ÉS TOMÁS BURIANEK JUMPING FITNESS

Egyedileg formatervezett trampulinokon végzett mozgásforma, amely a legújabb és leghatékonyabb fitness aktivitások közé tartozik a világon! Izületkímélő és korosztálytól függetlenül élvezetes óra. Keresd aktív színpadunkat is az Életmódexpo területén, ahol egész nap órákkal várunk, bejelentkezés nélkül.

10:20-10:55 SZALKA ANDI HIGHENERGY

Intenzív, dinamikus, az egész testet átmozgató órátípus, mely különböző saját testsúlyos elemeket tartalmaz, a legújabb trendeket szem előtt tartva. Jó hangulatban, befogadható mennyiségben, épp úgy adagolva a gyakorlatokat, hogy hatékony, izzasztó, ámde mindenki számára élvezhető szösszenet (óra) legyen.

ELŐJELENTKÉZÉS!

11:10-11:45 CZÉGL ERIKA GYMSTICK NIGHT

Önfeledt kikapcsolódás, varázslatos fény- és hangeffektek, strobszókóp és füst, valamint örületesen jó zene várja a résztvevőket. A Gymstick eszközzel kreatív módon tudjuk átmozgatni az összes izomcsoportunkat!

12:00-12:35 HIDVÉGI ANDI EUPHORIA

Az Euphoria egy olyan dimenzióba repít bennünket, ahol nincs tér, idő, csak a mozgás, a tánc, a zene élvezete, saját magunk szeretete, és a közösség összetartó élménye. Próbáld ki és tarts velem egy olyan utazásra, amely feltölti, a szabadság érzését adja az eufória érzéssel párosulva, és ujjávarázsol!

ELŐJELENTKÉZÉS!

12:50-13:25 BORSOS PÉTER – JUHÁSZ BIANKA DBANDS FITNESS

Erőnléti edzésben a gyorsaság és robbanékonyság fejlesztésére használják, a fitnessben viszont kerekesebb és erősebb farizmok, erősebb törzsizmok és a stabilitás fejlesztés lesz a cél. 16 éves kor felett bárkinek ajánljuk. Az órán DBands eszközzel dolgozunk.

13:40-14:15 MEZEI ESZTER – LARA TSITOURAS PILOXING

A Piloxing a robbanékonny BOX, kecses PILATES és dinamikus DANCE elemek ötvözeté, melynek eredménye egy kőkemény, meztlábás PILOXING® tréning. Ez a mozgásforma egy intervall típusú zenés edzés, ahol a gyors ütéssorozatokat a core izmok edzése és különböző erőgyakorlatok követnek, a tánc kecsességével fűszerezve. Nem véletlen a Piloxing® szlogen: KECSÉS, SEXY, KŐKEMÉNY!

14:30-15:05 PÉNTEK ENIKŐ ZÓNA BASIC

A ZONA Basic edzés közepes intenzitású kardió intervall és funkcionális erősítő gyakorlatok finom koktéja. Sikerélményt nyújtó, mosolygós edzés, amelynek nem marad el a hatása. A ZONA hangulatfelelős, DJ Kau gondoskodik a katarikus zenei élményről.

15:20-15:55 PALKÓ NOÉMI IRONFORM

Nem csupán izzadni fogsz az órán, hanem minden izomcsoportodat megmozgatód. Ellazulsz, felpörögsz, és közben zsírt égetsz. Az órátípust mindenkinek ajánlom, kortól, nemtől és súlytól függetlenül. Szeretsz táncolni és szereted a saját testsúlyos gyakorlatokat? Várunk - légy sexy és fitt!

16:10-16:45 RÁTKAI ZSANNETT - FITNESS AKADÉMIA FIT COCTAIL

Mitől Fit? Mert egy igazi jó kis cardio edzés. Mitől Coctail? Mert mindent megtalálsz benne, ami tánc és aerobic, ráadásul kedvenc slágereid ütemére. Azok, akik nem szeretik a bonyolult koreográfiákat, de szeretik a táncos órákat, és fejlesztenék az állóképességüket is, azoknak jó „Fit Coctail”-ozást kívánok!





**FRISSESSÉG MINDEN
MOZDULATTAL EGÉSZ
NAP A REXONÁTÓL**



AZ ÉV LEGFITTEBB NAPJA!

REXONA DANCE TEREM

09:30-10:05 SIFI & KANGOO TEAM WAKE UP

Ha részt veszel ezen az exkluzív órán, akkor a Kangoo és a Box egyvelegével fogsz találkozni. Egy biztos: csalódní nem fogsz, elfáradni igen!

10:20-10:55 JUHÁSZ BIANKA - UGRÓCZI MÓNICA FUNKY GROOVE

Könnyen követhető táncos óra mindenkinek, aki szereti a funky zenét és szeret táncolni. A zene tempója nem olyan gyors mint a dance aerobicé, a ritmus pedig törik, ha kell. :) Lazaság, ritmus, játékoság, vidámság - valami más!

11:10-11:45 KISS GÁBOR AFRO MANIA

Az afrikai táncok és az aerobik ötvözete. A koreográfia könnyen követhető és megtanulható, jó hangulatú, pörgős órára készülsz! A zene és dobok ritmusa magával ragadja, és egy másik világba repíti a résztvevőket!

12:00-12:35 MOLNÁR MIKI DANCE FACTORY

Dance aerobik a tánc egyszerű lépéseivel kombinálva, míg az óra végére összeáll egy szuper koreográfia. Engedd el magad, szabadulj fel, és engedd, hogy a zene vezesse a mozdulataidat!

12:50-13:25 KELEMEN KATA RETRO DANCE

A girly streetdance by kelemen kata, különleges óratípussal készül nektek az idén, kizárólag a FittAréna színpadára koreografálva. A csajos hangulat megmarad, de idén a 90-es évek zenéire fogunk pörögni.

13:40-14:15 FORT ALEXANDRA & KUNHALMI PISTI ZUMBA

A zumba, szenvedély. Itt nem egy klasszikus fitneszedzésről, aerobik- vagy táncóráról van szó, a Zumba ennél jóval többet: életérzést, életmódot jelent. Alexandra szavaival élve: egy zumbásnak nincs szüksége antidepresszánsra. Egyetlen „hátránya”: erős függőséget okoz!

14:30-15:05 GYÖNGYÖSI SZILVI GRANDUP SFORCE

Grandup SFORCE - ahol a spártai edzés elemek összefonódnak a táncokkal. Egy exkluzív edzésforma, amely egyidejűleg építi az izomzatot, növeli az állóképességet és gyorsítja a zsírégetést. A tánc mindezt még élvezetesebbé teszi.

ELŐJELENTKEZÉS!

15:20-15:55 VARRÓ GYULA STEP PERFORMANCE

Látványos elemekkel gazdagon ellátott táncos, mégis dinamikus, szimmetrikus koreográfia, amelyet a Performance világával és fantasztikus hangulatú zenék alkalmazásával könnyedén, mégis magabiztosan sajátíthatsz el. Kezdd az előadást, gyere Te is, várunk!

16:10-16:45 FILKÓHÁZI ZOLTÁN FILI BREAKNESS

A Breakness egy komplex, kombinált mozgásforma, amelyben a cardio hatást egy - mindenki számára könnyedén elsajátítható - hip-hop és b-boy táncleptékekből összeállított koreográfia biztosítja. A zsírégetést az intenzív tempó és magas fokú dinamika garantálja!

ELŐJELENTKEZÉS!

17:00-17:35 ADAMCEK EDO - FITNESS AKADÉMIA STEPAHOLIC

A legegyszerűbb step aerobik alaplépésekből kiindulva folyamatosan felépítünk egy koreográfiát, s így lényegében végigtáncoljuk az órát. Én hozom az ütős zenéket, a koreográfiát és a hangulatot!



DECATHLON
FittAréna



KÜZDŐSPORT / BRUTÁL TEREM

09:30-10:05 VILICS ANDREA NEW MILITARY STYLE COMPLEX

Katonásan és vidáman, kifulladásig! Az edzést mindenkinek ajánlom, könnyen követhető, nem koreografált, köredzés jellegű, közepes állóképességet igénylő óra. Gyere el, és tett próbára magad egy szuper hangulatú, kőkemény órán!

10:20-10:55 MEZEI ESZTER PILOXING KNOCK OUT

A gyakorlatokat a box, a funkcionális tréning, a cardio és a plyometric edzések tervei inspirálták. Ez az edzés magába foglalja a bemelegítést és a levezetést, továbbá a nyers energiát, mely a PILOXINGOT híressé tette! Egy dolog biztos – Ki fog ütni! (Knock You Out!)

11:10-11:45 GÁRDUS BENCE KICK-BOX AEROBIK

A lendületes óra rendkívüli hatékonysága annak intenzitásában és a különböző erősítő gyakorlatokban rejlik. A komolyabb kihívást kedvelőknek ajánlom, férfiaknak is. Az egyszerű ütés- rúgáskombinációk és erősítő gyakorlatok ötvözése remekül formálja a testet.

12:00-12:35 BÁNKUTI GABI SPARTAN

A Spartan girja a leghatékonyabb erő-állóképességi, funkcionális edzés a Spartan Training keretein belül. Ötvözni fogjuk az erő- és az állóképességi edzést, így a gyakorlatok személyre szabásával mindenki megtalálja a megfelelő intenzitást!

12:50-13:25 MILÓ VIKI WARRIOR TRAINING

A Warrior jelentése: harcos. Ez az edzésforma minden területen megmozgat, kemény kondíciót ad és biztosan elégedett leszel az eredménnyel! Küzdősport alapokon nyugvó erőnléti edzés, ami kondicionál, szállkásít, erőnlélet ad, szép testet és alakot formál minden korosztály számára.

13:40-14:15 SZENTGYÖRGYI ROMEO KICK BOKSZ

35 perc alatt nem hiszem, hogy el tudlak fárasztani, de mutatok néhány jó ütés- és rúgáskombinációt fergeteges zenére. Egyszerűen csak érezd magad jól az órán!

14:30-15:05 BORSOS PÉTER CARDIO KICK-BOKSZ

A küzdősportból átvett ütések, rúgásokon alapuló, zenére épülő dinamikus óra. Elsősorban az állóképesség növelése az óratípus célja, a helyes ütés, rúgástechnika elsajátítása. Csináld a gyakorlatokat a saját edzettségi szintjednek megfelelően!

15:20-15:55 CZANIK BALÁZS CAPOEIRA AEROBIK

Kimondottan azoknak ajánlott, akik derék, fenék és csípő tájékon szeretnének változni. Készül fel egy kemény, pörgős edzésre, mert a Capoeira aerobik teammel fergeteges brazil hangulatot fogunk a színpadra varázsolni!

16:10-16:45 GÓG ANIKÓ-UNGVÁRI MÁTÉ PURE STRENGTH CHALLENGE

A Pure Strength Challenge óra erő- és állóképességi gyakorlatokra épülő tréning. Külső ellenállás nélkül, eszközt nem igénylő, saját testsúlyos gyakorlatok sorozata - egy kis csavarral. Csak a legelszántabbaknak!



2015-ben a



hivatalos izotoniai itala

2015.10.31

SYMA Rendezvényközpont

dm
DAS
gesunde
PLUS

FRISSÍTŐ ENERGIA A SPORTOLÁSHOZ

- Energizálja a szervezetet, segít a szervezet hidratálásában
- Frissítő citrom-grapefruit ízben kapható
- Fekete-erdei ásványvízből, ásványi anyagokkal, vitaminokkal dúsított

dm márkaminőség

www.dm-drogeriemarkt.hu
www.facebook.com/dm.Magyarorszag

BODY&MIND TEREM

09:30-10:05 LAMM NIKÓ – FITNESS AKADÉMIA JAZZ FLOW

Koreografált, lassú, a jazz tánclemeit harmonikusan összefűző, lágy zenére inspirálódott táncos óratípus. Könnyed, igazi FLOW érzés nem csak a testnek, hanem a léleknek is! „Ami az arcon a nevetés, az a testnek a TÁNC...”

10:20-10:55 ALMÁSY CSILLA SPINALDANCE

A SpinalDance egy speciális gerinctréning, ahol lágy zenékre, a jazztáncból, balletből vett elemekkel mozgatjuk át gerincünket, majd kreatívan komponált gyakorlatsorokkal erősítjük a helyes tartásért, a gerinc stabilitásáért felelős izmokat. A tréning nem csak fejlesztő-gyógyító hatású, hanem tetőtől talpig mindent mozgat, erősít, karcsúsít és tökéletesen kikapcsol.

11:10-11:45 GESZLER DOROTTYA MYPILATES

Dorottya épp 10 éve kezdett el ismerkedni a Pilatesszel. Mivel a FittAréna is jubilál, ebből az alkalomból 10 gyakorlatot és 10 variációt csinálunk majd! Szébb lesz a tartásod, feszebb a tested, jobb a közérzeted és tudatosabb az életed!

12:00-12:35 SZIRÁKI KATA – FITNESS AKADÉMIA PILATES

A Pilates egy olyan óratípus, amelyet mindenkinek, korosztálytól és nemtől függetlenül szívből tudunk ajánlani. Koncentráltan fejleszti a törzsizmokat, mély hátizmokat, különösen a tartóizmokat. Fejleszti a testtudatot, jótékony hatását testi, szellemi szinten is érezhetjük.

12:50-13:25 VADÁSZ ÁKOS TULLIÓ GERINCTORNA

A Body and mind világához tartozó „Soha többé hátfájás! program” a jóga és a nyugati tudomány legjobb módszereit ötvözi. A gyakorlatok biztonságosak, megelőzőek és gyorsan elsajátíthatóak őket, kortól, edzettségtől függetlenül. Még eszközre sem lesz szükséged.

13:40-14:15 EGRESSY MELINDA – FITNESS AKADÉMIA STRETCHING

Ezen a stretching órán nem csak a szokásos aktív statikus módszert fogjuk használni, hanem a gimnasztikából ismert dinamikus nyújtásokat is, illetve páros gyakorlatokkal kipróbálhatjuk, mennyire hatékony és jóleső a passzív nyújtás. Jóga vagy pilatesszönyeg szükséges.

14:30-15:05 NÉMETH GERGELY ÉS SPALA KORINNA GERINCJÓGA

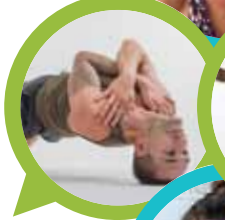
A Gerincjóga modern mozgásrendszer, amely a jóga speciális testhelyzeteit használja a fizikai test és az idegrendszer egészségének helyreállítására biztonságos, az anatómiai alapmozgásokra és a fascia láncolatokra épülő gyakorlatsorokkal.

15:20-15:55 JUHÁSZ BIANKA - VARGA BENCE 3D STRETCHING

Minden edzés után jól esik egy kis nyújtás. Egy törölköző segítségével adunk ötleteket ehhez ☺. Hozz magaddal egy törölközőt, amire fekszel és egy másikat, amelyik segít a gyakorlatok végrehajtásában.

16:10-16:45 DEBORA CATTANEO AEROPILATES

Az Aeropilates intenzitását tekintve félúton található a klasszikus alakformáló és a pilates óra között. Napvégi „levezetéként” javaslom - tegyük föl együtt a koronát a napra!



JÓGA SZOBA

ELŐJELENTKÉZÉS!

09:30-10:05 JAGICZA BERTA NAPINDÍTÓ ÁRAMLÁS JÓGÁJA

Kezd a napot egy reggeli flow jógával, amelyben az egyik pózból a másikba áramlunk, alaposan és intenzíven átmozgatjuk a testet, miközben a légzés és a mozgás teljes szinkronba kerül. Fókusz a szívközpont lesz, hatására nyitottabb szívvel fordulhatunk az előttünk álló nap felé. Az órához jógaszönyeg javasolt, de nem kötelező.

ELŐJELENTKÉZÉS!

10:20-10:55 KOVÁCS GYÖNGYI NALINÉ NALINÉ NŐI JÓGA

A Naliné Női jóga abban sajátos és egyedi, hogy finomságával, rezgéseivel, gyakorlataival fizikai és finomabb szinten is elősegíti a nőiség átélését és a nőiség-tudatosságot, gyakorlása pedig visszavezet a természetes nőiséghez. Az órán sok olyan gyakorlattal találkozhat, amelyek különböző női problémák megoldásában segítenek.

ELŐJELENTKÉZÉS!

11:10-11:45 CZAPÁRI EDIT (DITTO) YOGA FLOW

A YOGA FLOW egy dinamikus sorozat, amelyben az astanga vinyása jóga légzés- és meditációs technikáit és egyes ászanáit is alkalmazzuk. Az órán megtapasztalhatod, hogy hogyan tudod tudatosabban, biztosabban, félelem és sérülések nélkül használni a testedet, amikor sportolsz - és persze mindig ☺

ELŐJELENTKÉZÉS!

12:00-12:35 GAURANGA DAS ASHTANGA JÓGA

Az Ashtanga jóga egy dinamikus jóga stílus, melyben a különböző jógapózokat a Napüdvözet elemeivel kötik össze. Az óra kezdő és haladó jógázóknak is ajánlott, közepes edzettséget és hajlkonyságot igényel. A gyakorláshoz jógamatracra lesz szükség.

ELŐJELENTKÉZÉS!

12:50-13:25 DIÓSZEGI ÁDÁM DÉVA JÓGA

A Déva Jóga egy olyan komplex és intuitív mozgásforma, amely egyaránt merít tradicionális és modern jóga rendszerek forrásából, beépítve ezek gyakorlatait és filozófiáját, miközben meg is haladja a rendszerek által létrehozott határokat, ezzel segítve téged a fizikai és tudati korlátaid meghaladásában.

ELŐJELENTKÉZÉS!

13:40-14:15 ALMÁSY CSILLA FITNESS AKADÉMIA DINAMIKUS JÓGA

A Dinamikus jóga rendkívül tudatosan összeállított, áramlásszerűen végzett gyakorlatsorokból áll, melyek komoly terhelést jelentenek az izmoknak, maximális gerinc- és ízületvédelem mellett. Bár az óravezetés csendes, a mozgás üteme lassú, igazi kihívás végigcsinálni a gyógytornász által komponált ászanasorokat.

ELŐJELENTKÉZÉS!

14:30-15:05 ORBÁN GÁBOR – FITNESS AKADÉMIA YOGABOR – CLASSIC HATHA YOGA

Az óra klasszikus jóga elemeket ötvöz dinamikus mozdulatokkal. Kortól, nemtől és tudásszinttől függetlenül mindenkinek ajánlott. Az erős nyújtó hatás mellett a mélyizmok erősítése sem marad el. Nagy hangsúlyt kap a helyes testtartás kialakítása, az egyéni testi korrekció és a megfelelő légzés megtapasztalása. Az órára kérlek hozd magaddal jógamatracot.

ELŐJELNÉ!

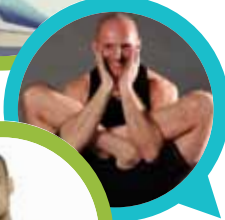
15:20-15:55 RUDAS FRUZZSINA CSÍPÖNYÍTÓ YOGA FLOW

Csípönyítő jóga flow óra, minden korosztálynak, kezdőknek és haladóknak egyaránt. Szükséges felszerelés: kényelmes ruházat illetve jógamatrac.

ELŐJELENTKÉZÉS!

16:10-16:45 SZÉKESVÁRI MELINDA HATHA JÓGA FÓKUSZBAN A GERINC

Hatha jóga óra, ahol a gerincen van a hangsúly, és az alapgyakorlatok könnyen és gyorsan elsajátíthatók. Mindenki személyre szóló tanácsot kap(hat), arra a problémára, ami a legtöbb gondot okozza számára: hátfájás, túlzott stressz, tartáshiba, sérv, sérülés, túlsúly, stb.





GROUP CYCLING® KRANKING®

Keep **KRANKING**



- 09:30-10:05 **HÓBOR NIKOLETT – TAR CSABA – GÁL EMESE**
- 10:20-10:55 **GULYÁS GÁBOR – FINTOR GÁBOR – VÉGH ISTVÁN**
- 11:10-11:45 **KÖRTVÉLYESSY ÁKOS – ÉZSIÁS PÉTER – SCHOBER LÁSZLÓ**
- 12:00-12:35 **VALLUS ANETT – FINTOR GÁBOR- BOTA NORBERT**
- 12:50-13:25 **KOVÁCS ANDRÁS – ÉZSIÁS PÉTER – TAR CSABA**
- 13:40-14:15 **BORBÉLY GÁBOR – HORVÁTH PÉTER – BOTA NORBERT**
- 14:30-15:05 **VALLUS ANETT – HÓBOR NIKOLETT – VÉGH ISTVÁN**
- 15:20-15:55 **KOVÁCS ANDRÁS – ÉZSIÁS PÉTER – BORBÉLY GÁBOR – GULYÁS GÁBOR – GÁL EMESE**



HÓBOR NIKOLETT TAR CSABA GÁL EMESE FINTOR GÁBOR VÉGH ISTVÁN



KÖRTVÉLYESSY ÁKOS ÉZSIÁS PÉTER SCHOBER LÁSZLÓ VALLUS ANETT BOTA NORBERT



KOVÁCS ANDRÁS BORBÉLY GÁBOR HORVÁTH PÉTER GULYÁS GÁBOR



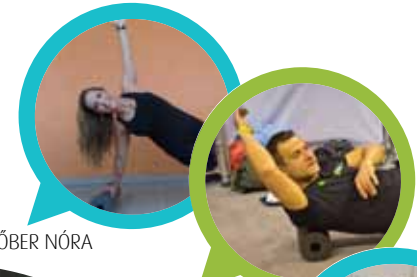
FITCOLLEGE BLACKROLL® SZÍNPAD/FITNESZPARK



- 09:30-10:05 **VÉR TAMÁS – BLACKROLL® RECOVERY ZONE**
- 10:20-10:55 **IZSIPI ÁGNES – BLACKROLL® SMR CORE**
- 11:10-11:45 **GÁL BRIGITTA – BLACKROLL® RECOVERY ZONE**
- 12:00-12:35 **NAGY DÓRA – BLACKROLL® SMR CORE**
- 12:50-13:25 **KŐBER NÓRA – BLACKROLL® RECOVERY ZONE**
- 13:40-14:15 **ÁGH CSABA – BLACKROLL® SMR CORE**
- 14:30-15:05 **KŐBER NÓRA – BLACKROLL® RECOVERY ZONE**
- 15:20-15:55 **KOCSIS ILDIKÓ – BLACKROLL® RECOVERY ZONE**



VÉR TAMÁS IZSIPI ÁGNES GÁL BRIGITTA NAGY DÓRA



KŐBER NÓRA

ÁGH CSABA



KOCSIS ILDIKÓ





FITCOLLEGE STROOPS® SZÍNPAD/FITNESZPARK

09:30-10:05
10:20-10:55
11:10-11:45
12:00-12:35
12:50-13:25
13:40-14:15
14:30-15:05
15:20-15:55

NAGY DÓRA – STROOPS® FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS
BÁNHEGYI GERGELY – STROOPS® FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS
SZÍVÓS ZOLTÁN – STROOPS® FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS
BÁNHEGYI GERGELY – STROOPS® FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS
IZSIPI ÁGNES – STROOPS® FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS
NAGY DÓRA – STROOPS® FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS
IZSIPI ÁGNES – STROOPS® FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS
LAUKÓ ZSUZSA – STROOPS® FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS



NAGY DÓRA BÁNHEGYI GERGELY SZÍVÓS ZOLTÁN IZSIPI ÁGNES LAUKÓ ZSUZSA

IRON SYSTEM™ SZÍNPAD/FITNESZPARK



09:30-10:00
10:20-10:50
11:10-11:40
12:00-12:30
12:50-13:20
13:40-14:10
14:30-15:00
15:20-15:50

KUCSERA BENCE
ÁCS KLÁRA ÉS PÁL KINGA
WESZELY ERZSÉBET-GALGÓCZI VIKTÓRIA
KAMIBO® TEAM HUNGARY
MICHAEL DELA CRUZ
CSÓRA MELINDA ÉS CSÓRA RENÁTA
GÓZON TAMÁS
HORVÁTH BEÁTA-ASZTALOS ADRIENN

HOT IRON™ 1
HOT IRON™ 2
HOT IRON™ CROSS
KAMIBO®
HOUSE DANCE
HOT IRON™ 2
HOT IRON™ CROSS
HOT IRON™ 1



KUCSERA BENCE ÁCS KLÁRA ÉS PÁL KINGA GALGÓCZI VIKTÓRIA WESZELY ERZSÉBET ASZTALOS ADRIENN



GÓZON TAMÁS HORVÁTH BEÁTA



MICHAEL DELA CRUZ CSÓRA MELINDA ÉS CSÓRA RENÁTA



GILDA MAX SZÍNPAD FITNESZPARK

10:20-10:55	ERDEI ZSOLT MADÁR	ÖKÖLVIVÁS ALAPOK
11:10-11:45	VAJDA ÁGI	TOTAL BODY TRAINING
12:00-12:35	OSVALDO ZEQUEIRA	SALSAFITNESS
12:50-13:25	YAMAK DIA	CROSS TRAINING
13:40-14:15	SÓLYOM ENIKŐ	SWINGDANCEGYM
14:30-15:05	PÁNCSICS DIA	RINTERVALL TRAINING
15:20-15:55	JUHÁSZ IMRE-BÁNHGYI GERGŐ	CROSS FUSION



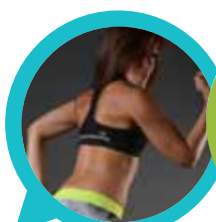
ERDEI ZSOLT MADÁR



VAJDA ÁGI



OSVALDO ZEQUEIRA



YAMAK DIA



SÓLYOM ENIKŐ



PÁNCSICS DIA



FOGD és VIDD!



ROPOGÓS GYÜMÖLCSÖS SZELET
Egészséges nassolnivaló a nap bármely szakaszában

Alacsony kalória
57 kcal
kekszenként

36%-os gyümölcsstartalom

Praktikus csomagolás:
egyadagos és családi kiszereles

Nem tartalmaz hidrogénezett zsírt,
mesterséges aromát és színezéket

Vidd magaddal munkahelyre,
iskolába, utazásokhoz



Ízek:
almás és erdei gyümölcsös

Keresse a TESCO, METRO, INTERSPAR, CBA, COOP, REÁL, ROSSMANN, DM üzleteiben!



www.facebook.com/mcvitiesmagyarország



www.mcvities.hu

JUMPING FITNESS (ORIGINAL) SZÍNPAD FITNESSPARK

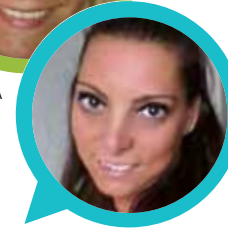
09:30-10:05
10:20-10:55
11:10-11:45
12:00-12:35
12:50-13:25
13:40-14:15
14:30-15:05
15:20-15:55
16:10-16:45
17:00-17:35

HORVÁTH SZABINA GYŐR
HALMAI DÓRA KŐSZEG
TÓBIÁS ANNAMÁRIA BUDAPEST
KENDERESI VIDÁK VIKTÓRIA BUDAPEST
MAJERCSÍK BEÁTA MASTER TRAINER
NAGY NIKOLETTA ESZTERGOM
HALMAI DÓRA KŐSZEG
MAJERCSÍK BEÁTA MASTER TRAINER
TÓBIÁS ANNAMÁRIA BUDAPEST
NAGY NIKOLETTA ESZTERGOM

MAJERCSÍK BEÁTA



NAGY NIKOLETTA



KENDERESI VIDÁK VIKTÓRIA



HORVÁTH SZABINA

HALMAI DÓRA

TÓBIÁS ANNAMÁRIA



IWI SZÍNPAD FITNESSPARK

09:30-10:05
10:20-10:55
11:10-11:45
12:00-12:35
12:50-13:25
13:40-14:15
14:30-15:05
15:20-15:55
16:10-16:45

KOLTAI MÓNICA
CSONKA ANITA – KOLTAI MÓNICA
UNGVÁRI MÁTÉ
UNGVÁRI MÁTÉ
BOTTKA JANETT
BÁNKUTI GABI ÉS A SPARTAN TEAM
UNGVÁRI MÁTÉ
ERDÉLYI ANNAMÁRIA
BÁNKUTI GABI ÉS A SPARTAN TEAM

ZSÍRÉGETŐ
DANCE AEROBIC
FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS
FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS
DANCE AEROBIC
SPARTAN SAJÁT TESTSÚLLYAL
FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS
ALAKFORMÁLÓ
SPARTAN GIRJA



www.iwi.hu

info@iwi.hu
+3630 683 51 45

International Wellness Institute
A FITNESS-WELLNESS ISKOLA

SZENVEDÉLYBŐL KARRIER!

OKJ-S EDZŐI TANFOLYAMOK
Aerobik, Fitness – Testépítés,
Személyi Edző, Senior Edző
Fitness Edző – Jóga Oktató

MENEDZSMENT KÉPZÉSEK
Fitness Menedzser,
Wellness és SPA Menedzser

**FITNESS, AEROBIK,
WELLNESS TOVÁBBKÉPZÉSEK**

Intézmény akkreditációs lejtromszám: AL - 2085
Felnőttképzési nyilvántartási szám: 01-0191-04





CONCEPT2 REGATTA TEREM

10:20-10:55	REGŐS TÜNDE	WAKE UP!
11:10-11:45	UGRÓCZKY CSABA	CHART SHOW
12:00-12:35	ÉZSIÁS PETI	ROCK HARD
12:50-13:25	REGŐS TÜNDE	SPRITE
13:40-14:15	UGRÓCZKY CSABA	TRAINING
14:30-15:05	KIS-NORBERT SPIKI	EXTREME



UGRÓCZKY CSABA

REGŐS TÜNDE

KIS-NORBERT SPIKI

ÉZSIÁS PETI

BioTechUSA™



EDDZ SZIMPLÁN, ÉGESS DUPLÁN!

Fogyassz minden edzés előtt L-Carnitine + Chrome-ot, mely folyékony formában 1050 mg L-karnitint juttat a szervezetedbe adagonként.



AKARJ TÖBBET
www.biotechusa.com

A termék csomagolásban, színben és méretben a fotón látottaktól eltérhet.

FITNESS AKADÉMIA FUNKCIONÁLIS ÓRÁK FITNESSZPARK

09:30-10:05
10:20-10:55
11:10-11:45
12:00-12:35
12:50-13:25
13:40-14:15
14:30-15:05
15:20-15:55
16:10-16:45

SZEDLACSEK ORSI ÉS SZABÓ LÁSZLÓ
SZEDLACSEK ORSI
DERES ÁDÁM
PARÓCZI ARNOLD
NÁDASI KRISZTIÁN
DERES ÁDÁM
PARÓCZI ARNOLD
NÁDASI KRISZTIÁN
PARÓCZI ARNOLD

THAICAMP
GHETTOCAMP
115 OFFICIAL
FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS
KILLER BOOTCAMP
115 OFFICIAL
FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS
MILITARY BOOTCAMP
FUNKCIONÁLIS EDZÉS



SZEDLACSEK ORSI

SZABÓ LÁSZLÓ

DERES ÁDÁM

PARÓCZI ARNOLD

NÁDASI KRISZTIÁN

FITNESS AKADÉMIA CSOPORTOS ÓRÁK

09:30-10:05
10:20-10:55
11:10-11:45
12:00-12:35
12:50-13:25
13:40-14:15
14:30-15:05
15:20-15:55

KONRÁD BÁLINT & BORBÉLY GÁBOR & MÁRKI CSABA
ADAMCSEK EDO – FITNESS AKADÉMIA & ZSANDAROVA KRISZTINA
SZABÓ GERGŐ & DÁVID ERIKA
RÁTKAI ZSANNETT
ORAVECZ ISTVÁN
KOVÁCS ERIKA
ORBÁN GÁBOR
SZÁNTÓ ADRIENN

BOY'S DANCE
STEP ATHLETIC
G-FORCE
DANCE MIX
HARD CORE
DANCE
CHI KUNG
SUNFLOW PILATES



KONRÁD BÁLINT

BORBÉLY GÁBOR

MÁRKI CSABA

ADAMCSEK EDO

SZABÓ GERGŐ



ORAVECZ ISTVÁN

KOVÁCS ERIKA

ORBÁN GÁBOR

SZÁNTÓ ADRIENN

RÁTKAI ZSANNETT



SUHANJ! TEKERJ VAKON! TEREM

09:30-10:05
10:20-10:55
11:10-11:45
12:00-12:35
12:50-13:25
13:40-14:15

GUSZTOS PÉTER
TÓTH TAMÁS
GUSZTOS PÉTER
TÓTH TAMÁS
GUSZTOS PÉTER
TÓTH TAMÁS



FITNESZPARK ÉS ÉLETMÓDEXPO

VÁRUNK A FITNESZPARK ÉS ÉLETMÓDEXPO 4000 M²-NYI TERÜLETÉN, A „B” CSARNOKBAN EGÉSZ NAP! SZÍNES ÉS IZGALMAS FORGATAGGAL VÁRUNK KIÁLLÍTÓINK: KÓSTOLJ, VÁSÁROLJ, PRÓBÁLJ VAGY VEGYÉL RÉSZT AZ AKTÍV SZÍNPADOK ÓRÁIN! ITT MINDENT MEGTALÁLSZ, AMIRE CSAK KIVÁNCSI VAGY A FITNESZ VILÁGÁBÓL!

KIÁLLÍTÓINK BEMUTAKOZÁSÁT ÉS A TÉRKÉPET A KÖVETKEZŐ OLDALAKON TALÁLHATOD!



VEGÁN proteinek és rizsfehérje



Mindenkit szeretettel várunk a BioPont standon!

www.biopont.hu

facebook.com/fittaréna



FITNESZPARK ÉS ÉLETMÓDEXPO

DECATHLON

SPORTBÓL A LEGTÖBBET

DECATHLON

A DECATHLON kiemelt figyelmet fordít arra, hogy mindenki számára elérhetővé tegye a sportolás örömét - legyen szó kezdő, amatőr vagy profi sportolóról. Ehhez nálunk mindenki megtalálja a céljának megfelelő sporteszközt, ruházatot, kiegészítőt. **Együtt Fitten! Benne vagyunk!** Látogass el standunkhoz és ismerkedj meg technikai felszereléseinkkel, kiegészítőinkkel, ruházati termékeinkkel. A fitness nem csupán sport, hanem életmód is egyben, amelyhez szakértő munkatársaink nyújtanak segítséget Neked. Akár otthon, akár teremben edzenél, segítünk formában maradni. Az érdekeségeken és hasznos tippeken kívül vegyél részt nyereményjátékunkon, melynek keretein belül értékes nyereményeket sorsolunk ki! Minden termékünket ki lehet próbálni. Szakértő kollégáink segítenek a használatukat illetően és válaszolnak minden kérdésre. Standunknál részt vehetsz egy játékos feladatban is. A résztvevők között nyereményeket sorsolunk ki az utolsó nagytermi óra előtti szünetben. www.decathlon.hu



Abonett

1949-ben alakult, 100%-ban magyar tulajdonú, édesipari és extrudált gabona termékek előállítására és forgalmazására szakosodott vállalkozás. Legismertebb termékeink az Abonett extrudált kenyércsalád, amely 1986 óta van jelen a piacon. Szemléletünk alappillére, hogy a gyártást a táplálkozástudomány eredményeihez hangoljuk, így mindig az egészséges élelmiszerek előállításáért dolgozunk. Standunkon megköszönheted termékeinket és vásárolhatsz is kedvezményes áron! www.abonett.hu



Agilade

Az izmok intenzív igénybevétele közben jelentős a folyadékvesztés, amit pótolni kell! Ehhez tökéletes választás az Agilade, amely 3000 mg-os L-Carnitine tartalmával kellőképpen felpörget és elősegíti a zsírégetést, míg a hozzáadott ginkgónak értágító hatása van és segíti az izmok vérellátását. Standunkon kóstolóval várunk, próbáld ki Te is az Agilade-et! www.facebook.com/Agilade



Alakinfo

Az Alakinfo egy olyan ultrahangos mérési módszer, amelynek segítségével milliméter pontossággal meghatározható a vizsgált testfelületen mind a zsír, mind pedig az izom vastagsága. Az eredmények tudatában célirányosan alakítható az állapotnak megfelelő edzésterv és diéta. A helyszínen ingyenes testzsír- vagy izomállapot felmérés! A kiállítási standunkra látogatók 15%-os kedvezménykupont kapnak, mely egy vizsgálatra jogosít, tetszés szerinti időpontban. www.alakinfo.hu

ATROXENE®
gel

Atroxene® gél

Az Atroxene® gél speciális összetevőinek köszönhetően - mint az ózonizált olívaolaj, glükózamin, kondroitin-szulfát, árnika, ördögcsákyagyökér-kivonat és pantenol - bőrn nyugtató hatású, kellemes érzést és frissességet biztosít az izmoknak, ízületeknek és a sérült területeknek egyaránt. Standunkon termékmintával várunk! www.atroxene.hu



Artpole Studios

Az Artpole stúdióban lehetőséged nyílik kipróbálni a rúdtáncot, a balettet és a légtornát, magas szintű szakmai tudással rendelkező edzőink várják az amatőröket és a profikat egyaránt. Próbáld ki Te is a FittArénán a rúdtánc sportot! Ingyen órajegyek átvehetőek a helyszínen. www.aerialstudio.artpole.hu



FITNESZPARK ÉS ÉLETMÓDEXPO



B4 Fitness

Termünkben az igényességre, minőségre törekszünk, nálunk a legfontosabb a vendég kényelme és véleménye. A technogym géppark mellett nálunk mindenki garantáltan megtalálja a saját igényeinek megfelelő kikapcsolódási lehetőséget – csoportos órák, ketrefoci, funkcionális edzések, szauna és pihenő sószoza várja vendégeinket. Standunkon kedvezményes bérlet- és ajándékberlet vásárlási lehetőség mellett ajándék shakerrel várjuk az érdeklődőket! www.b4fitness.hu



Ballfanatics

Standunkon fitness támogató sport-egészségügyi eszközök és szolgáltatások bemutatása, helyszíni szűrések, demo bemutatók és orvosi konzultációk várják a látogatókat! Vásárlási lehetőség a helyszínen és a webshopon keresztül. www.ballfanaticswebshop.com



BEACTIVE by Beata Cseresnyes

A BEACTIVE egy korszerű mozgás- és életmórendszer, mely minden ember edzését, életét eredményesebbé, egészségesebbé teheti. A módszer mögött 20 év sportszakmai és egyéb területről nyert tapasztalat áll. A SYSTEM 4 LIFE Életmentor Rendszer és Mozgásfejlesztő Akadémiánk oktatások szervezésével, lebonyolításával foglalkozik, fókuszban a BEACTIVE módszerrel. Célcsoportjaink: a fitness szakma képviselői, oktató kollégáink, valamint a sportolni szerető lakosság. Mozgást tanítunk, élményt adunk! Mindenkinek ajánljuk, aki tartalmasan szeretne mozogni, eredményesen változni, életminőséget javítani - aki minőségi mozgásprogramra vágyik, sportversenyre készül, sérüléssel bajlódik, vagy az eredményein szeretne javítani. Nyereménysorsolás minden órában a hírlevélre feliratkozók között! Közös fotózkodás, dedikálás (Body-Ball-ra, és DVD-re is). Mini konzultációk Cseresnyés Beáta master trainerrel, gyakorlatok kipróbálása, sikersztóriák. Body-Ball-lal végzett gyakorlatok bemutatása. Alap fitnessgyakorlatok betanítása a BEACTIVE technikájával. Vásárlási lehetőség: edzés DVD-k, Body-Ball-ok, kis értékű sporteszközök, ruházat, rendezvények, workshop-ok. www.facebook.com/CseresnyésBeátaEgészségmentor, www.beactive.info.hu



Bien.hu

A háromszoros díjnyertes bien.hu életmóddal minőségi, egyedi tartalommal rendelkező női portál. Cikkeink minden generációnak szólnak változatos témákban, így olvasóink minden nap új és érdekes információkkal találkozhatnak oldalunkon. Standunkon a Bien Beauty Team szakértői várnak smink-, frizúra és stílus tanácsadással. Regisztrálj és nyerd bien ajándékcsomagot! www.bien.hu



Biopont

A Biopont Kft. Magyarország piacvezető bioélelmiszer gyártó és forgalmazó vállalata. Az 1997-ben alakult cég fő célja, hogy teljesebbé tegye fogyasztói életét, elősegítse az egészséges életmód elterjedését, a tudatos táplálkozás minél szélesebb körben történő megismerését. A standon bio élelmiszereket kóstoltatunk és ajándékokkal is várunk! 20-50%-os kedvezményes vásárlási lehetőség! www.biopont.hu



FITNESZPARK ÉS ÉLETMÓDEXPO

BioTechUSA

BioTechUSA

A BioTechUSA prémium minőségű sporttáplálék-kiegészítő 1999 óta érhető el a vásárlók számára, cégünk termékpalalettája jelenleg 330 különböző terméket vonultat fel. Minden termék megfelel a környezetbarát gyártási elvárásoknak, biztonságos, doppingmentes és gondosan válogatott összetevőkből készül. A termékek között megtalálhatók vitaminok, ásványi anyagok, esszenciális és nem esszenciális zsírsavak, fehérjék, diétát kiegészítő készítmények, L-karnitinek, kreatinok. Mindenkit várunk szeretettel, aki törődik egészségével, fogyókúrázik vagy szeretné még hatékonyabbá tenni edzéseit. A vállalkozó kedvűek egy kis játékért cserébe nyereményekkel gazdagodhatnak! Ingyenes Your Body magazinnal, táplálkozási és edzés tanácsadással, valamint ingyenes termékkóstolóval várjuk az érdeklődőket. A helyszínen bemutatott termékek 15% kedvezménnyel vásárolhatók meg. www.biotechusashop.hu



Concept2 Hungary

Éld át a Concept2 versenyek hangulatát! Próbáld ki, milyen érzés versenykörülmények között evezni és a kivetítőn is nyomon követni az eseményeket. A versenyen lehetőség nyílik összemérni edzettségedet barátaiddal vagy ismeretlenekkel 500 méteres távon. A leggyorsabb 3 női és férfi indulót a DECATHLON Nagyszínpadon 16:45-kor díjazzuk! Természetesen ha nem fűt a bizonyítási vágy, akkor is kipróbálhatod az evezőpadokat, hogy tapasztalatot szerezz és átmozgasd az egész tested. 5% kedvezmény az evezős ergométerek árából! www.concept2.hu



Dia-Wellness

Csökkentett szénhidrát-tartalmú, paleolit, gluténmentes termékek diétázóknak, cukorbetegeknek, ételallergiásoknak. A helyszínen 20 % kedvezménnyel vásárolhatóak meg termékeink. www.m-gel.com



Diéta és Fitness Magazin

Havonta megjelenő tudatos életmód magazin, amely működő megoldásokat kínál, legyen szó diétáról, mozgásról vagy életmódprogramról. A kiállításon osztogatunk magazinokat, melyeket a főszerkesztő, Béres Alexandra dedikál az érdeklődőknek. Aktuális lapszámunk megvásárolható a helyszínen, benne az október 30-án induló nyereményjátékunk részleteivel. www.facebook.com/dietaefitness



dm drogeriemarkt

A tudatos étkezés a dm egészséges életmódot támogató törekvésének egyik legfontosabb eleme. Látogass el a nagyszínpad mellett felállított dm standra, és fedezd fel a 2015 tavaszán megjelent új, ízletes dmBio termékeinket! A dm Bio megjelenésével a bio termékek iránt érdeklődő vásárlói kör megfizethető áron, még változatosabb szortimenttel találkozhat a teljes boltláncban, azaz 256 üzlet polcain. A helyszínen megköszönheted termékeinket, és ha ízlett, hazafelé ugorj be a legközelebbi dm-be! www.dm.hu/dmBio



Dr. Lenkei Egészségkultúra

A rendezvényen C-1000 Kal-Mag citromos ital és kollagénes fehérje különlegesség kóstoltatása 3 ízben: csoki, vanília, eper-málna. Próbáld ki a Biola (bio- és natúrkozmetikum család) termékeit! A rendezvényen a saját termékeinkre 10%-os, Dr. Lenkei Gábor könyveire 25%-os kedvezményt adunk. www.drlenkei.hu



TAKE IT TO
THE NEXT
LEVEL

WITH THE POWER OF Adelfizener
ALPENQUELLER



FITNESZPARK ÉS ÉLETMÓDEXPO



Dr.Kelen

Dr.Kelen – ezzel kenem! A Dr.Kelen egészségtudatos zsírégető, alakformáló Fitness és ReForma krémek, gélek segítenek megtartani és megvalósítani álmaid alakját! A Dr.Kelen Sportkrémek profi és amatőr sportolóknak egyaránt hatékony segítséget jelentenek. Standunkon kipróbálhatod termékeinket és kedvezményesen vásárolhatsz is! www.drkelen.hu



E-FIT

FÓKUSZBAN AZ ÚJ TECHNOLÓGIA! Lépd át határaidat egy új szinten, edz együtt partnereddel, éljétek át közösen a dual edzés élményét! Az E-Fit márkánévvel fémjelzett termékek ma már több mint 30 országban találhatóak meg, a múlt évben több mint egymillió E-Fit edzést tartottak világszerte. Egy 20 perces E-Fit edzés többet nyújt egy 90 perces hagyományos edzésnél, mindezt a tudományos kutatások és a felhasználók visszajelzései is megerősítik. Innovatív megoldásainknak köszönhetően most már nem csak egyéni, de páros edzésre is van lehetőség! Ha többet szeretnél tudni újdonságainkról, nézd meg weboldalunkat vagy látogass el standunkra! Gyere el, ezt érezned kell! MOVE WITH TECHNOLOGY. Stúdióinkban próbaedzés kedvezményes áron. Gépvásárlással kapcsolatos érdeklődéseket fogadunk! Stúdióinként változó akciók, érdemes szétnézni nálunk! www.e-fit.hu



A frissesség művészete

Eisberg

Egészséges, konyhakész, friss termékeket előállítani nagy kihívás és nagy felelősség is egyben. Az eisberg konyhakész termékeinek kiemelkedő minősége a professzionális, motivált csapatnak és szigorú minőségbiztosítási követelményeknek köszönhető. Az eisberg konyhakész salátáinkban azt találod, amit a természet közvetlenül nyújt. A modern technológia és az elkötelezett odafigyelés biztosítja, hogy a természet szépsége kizárólag kellemes meglepetésekkel szolgáljon vevőinknek. Standunkon kóstolóval várunk! www.salatazz.hu



Fitcollege

BLACKROLL® termékeinket 5 féle keménységben próbálhatod ki a rendezvény alatt. A standot ajánljuk mindenkinek, akik szeretik az edzés előtti alapos bemelegítést, vagy az edzés utáni nyújtást, az izompólyák ellazítását, vagy akik ki szeretnék próbálni a BLACKROLL® SMR hengerekkel végzett funkcionális gyakorlatokat. STROOPS® termékeink segítségével jelentősen fejleszthető az erő, állóképesség, gyorsaság illetve a robbanékonyság - egyik legfontosabb tulajdonsága, hogy úgynevezett "alkalmazkodó ellenállást" biztosít. A hagyományos gumikötelekkel ellentétben, - melyek súlyos sérüléseket okozhatnak - a Slastix® rugalmas kötelek mindegyike egy külső védőburokkal van ellátva, amely nemcsak a sérülés kockázatát küszöböli ki, hanem a speciális gumit gyakorlatilag elnyúlhatatlenné teszi az által, hogy védi az UV sugárzástól, elhasználódástól és a túlnyúlástól. Fitnessben, élsportban és a rehabilitációban is kiválóan alkalmazhatóak különböző funkcionális eszközeink. 35 perces órák keretében, szakképzett edzők vezetésével próbálhatod ki a mozgást! BLACKROLL®, STROOPS® termékekre 10%-os kedvezményt adunk a rendezvény ideje alatt. Blackroll: www.blackroll.hu Stroops: www.stroops.hu Kranking: www.krankinghungary.hu, www.fitcollege.hu



FITNESZPARK ÉS ÉLETMÓDEXPO



Fitness Akadémia

1996-ban a Fitness Akadémia, az ország első, államilag elismert (OKJ-s) végzettséget nyújtó sport-magániskolája volt. A Fitness Akadémián felhalmozódott szakmai tudás ma már lehetővé teszi, hogy gondoskodjunk a nálunk végzett, több ezer hallgató folyamatos továbbképzéséről, speciális érdeklődési irányokat kielégítő tanfolyamok szervezésével. Hisszük, hogy ez a szakmai karrier és a tartós siker alapja. Tartozz Te is ahhoz a több ezer fős csoporthoz, amelynek tagjai tudásukban, szellemiségükben is igazi "Fitness Akadémiásként" dolgoznak szerte az országban és a nagyvilágban! www.fitness.hu



Frenetic

Cégünk kiemelt figyelmet fordít a sportruházat anyagaira, kizárólag első osztályú fitness anyaggal dolgozunk. Minden modellünk rendkívüli módon méret-, forma- és színtartó. Ha már van egy Frenetic rucid, nem azért vásárolsz a megújuló kollekciónkból, mert az előző fakó lett vagy elnyúlt, egyszerűen azért, mert mindig újat - mást és ellenállhatatlant készítünk Neked! A standunkon felpróbálhatod és akár 50% kedvezményrel meg is vásárolhatod termékeinket, valamint minden kedves vásárlót, aki regisztrál nálunk, megajándékozunk egy pink meglepetéssel! Csomagodba pedig teszünk egy 1000 Ft értékű Frenetic kupont, melyet webshopunkon használhatsz fel. www.frenetic.hu/webshop/



Gilda Max Fitness

A Gilda Max Közép-Európa legnagyobb fitnesshálózata, amely Budapesten 6 teremben várja a vendégeket „nonstop” üzemmódban, azaz a nap 24 órájában. A Gilda Max port-fólya igen széles, szinte nincs olyan mozgásforma, amit ne találna meg a sportolni vágyó vendég. Mozgás A-tól Z-ig, hiszen a Gilda Max a legváltozatosabb órákat kínálja kedvező áron. A Gilda edzői, oktatói állománya egyedülálló, munkatársai jól képzettek, árai versenyképesek. A Gilda a legjobb hely, hogy az ember kipróbálja önmagát és a lehetőségeit! Aktív fitness órák órendje szerint és kedvezményes bérletvásárlási lehetőség (20% kedvezmény a 4-8-12 alkalmas bérletek árából). www.gilda-max.com



Herbalife

A kiváló minőségű, hatékony és biztonságos termékeknek köszönhetően a Herbalife a világ első számú vállalatává vált az étkezést helyettesítő termékek gyártása terén. Alaptermékünk a Formula 1 Shake, bizonyítottan hatékony módja testsúlyod kontrollálásának egy egészséges, aktív életmóddal kiegészítve. Ezt a változatos Shake-et úgy alkottuk meg, hogy alkalmazkodjon Hozzád és céljaidhoz - akár csökkenteni, megtartani, vagy növelni szeretnéd testsúlyodat. Standunkon Herbalife Formula 1 Shake-et lehet kóstolni, valamint testösszetétel mérést végeznek Herbalife Tanácsadóink. Standunkon vásárlási lehetőség nincs, azonban Herbalife Tanácsadóink készséggel állnak rendelkezésükre a későbbiekben. www.herbalife.hu



Indigó

Egyedi tervezésű és megjelenésű fitnessruházat. Termékeink nem csak funkcionálisak, hanem egyben kényelmesek, alakformálóak és stílusosak is. www.indigostyle.hu



FITNESZPARK ÉS ÉLETMÓDEXPO



IRON SYSTEM

A fitnesspiacon jól ismert HOT IRON® és Kamibo® egyedülállóan izgalmas és hatékony edzésrendszerének magyarországi képviselői vagyunk, valamint kizárólagos képviselői Európa egyik legnagyobb és legigényesebb fitness-zene gyártó és forgalmazó vállalatának, a MOVE-YA-nak! Aktív mozgás egész nap, HOT IRON és Kamibo®, valamint House Dance! Ahogy minden évben, idén is egész nap lehetőség nyílik részt venni 30 perces óráink valamelyikén - válaszd a HOT IRON egyedülálló, csoportos súlyzóruddal végzett edzésrendszerét, vagy a Kamibo® erőteljes és izgalmas, a küzdősport elemeit valamint a workout jellemzőit a tai-chi ellazító elemekkel kiegészítő intervall típusú edzésvilágát. Az órákon való részvételen felül akciós fitness CD-vel várunk benneteket, a MOVE-YA-tól megszokott minőségben! Hallgass bele, válaszd ki, és vedd meg most akciós áron! Step / Dance / Intervall / Cycling / High impact / Body&Mind / Yoga - legyen bármilyen kategória, amit képviselsz, itt biztosan megtalálod! Vásárlásodhoz kuponkód is jár, mellyel 10% kedvezményrel vásárolhatsz webshopunkban. www.hot-iron.hu, www.move-ya.hu.com, www.hot-iron.hu/kamibo



IWI Fitness Wellness Sport Iskola

Nemzetközileg is elfogadott fitness végzettségek, hazai és nemzetközi fitness karrier támogatás. Újdonság: Sportakadémia képzések az élsport részére is, erőnléti edző, sport rehabilitációs tréner. www.iwi.hu



JESSICA
JANOSI & NEMESZKY

Jessica

20 éve a gyártunk a fitness szerelmeseinek trendi edzőruhákat, azoknak, akik a sportoláshoz is csinos és kiváló minőségű ruhákat szeretnének viselni. Rengeteg akcióval várunk! www.jessica.hu



JTB

A JTB egy olyan, nemzetközi szinten elismert sportruházati márka, amely több mint 10 éve hódít Európa és Ázsia fitnessvilágában. Egyedi színvilága, merész és egyben egyszerű vonalai, valamint a kifinomult olasz tervezésnek köszönhetően mindenki megtalálja benne azt, amire egy edzés/szabadidős tevékenység során igazán szüksége lehet. JTB – JUST FOR COOL PEOPLE www.jtbhungary.net



Jumping Fitness

Világszerte hódít és 2001 óta már Magyarországon is létezik a legújabb sportterület, a Jumping Fitness! Próbáld ki te is itt, a standunkon! Eredeti jumping ruházat külföldről, 20% kedvezmény minden vásárlásra! www.jumping-fitness.com



Katus Body - Katus Food

Katus Attila személyes feladatának tartja a mozgás fontosságának tudatosítását, az egészséges életmód népszerűsítését, a fiatalkori elhízás elleni küzdelmet, melynek eredményeivel ma Te is találkozhatasz standunkon! Ismerd meg a saját kezdeményezés alapján született KATUS BRAND-et, melynek 2 fő alappillére a KATUSFOOD - reform-élelmiszereket magába foglaló termékcsalád, és a KATUSBODY - sportruházat, mely letisztult stílusával, prémium minőségével, ugyanakkor elérhető árával kiváló alternatívát nyújt a sportolni vágyóknak. Kóstolóval, akciókkal és kedvezményes vásárlási lehetőséggel is várunk! www.katusattila.hu



FITNESZPARK ÉS ÉLETMÓDEXPO



LaVerde - Premium food for you!

Prémium minőségű egészségtudatos termékekkel foglalkozunk, melyeket standunkon megkóstolhatsz, és ha ízlett, meg is vásárolhatsz! www.laverdefood.com



MarathonTime Premium Line Vitaminsalád

Úgy érezzük, hogy számos, étrendkiegészítők gyártásával foglalkozó cég megfélemlít azokról az aktív, hobbiszinten sportoló átlagemberekről, akik ugyan rendszeresen mozognak egészségük megőrzése érdekében, mégsem élsportolók. Termékeinkkel ezt a hiányt szeretnénk pótolni. A MarathonTime® vitaminsalád termékei a lehető legoptimálisabb mennyiségben tartalmazzák azokat a vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, amelyek az aktív sportoló emberek emelkedett vitamínszükségletét megfelelően kielégítik. Standunkon kipróbálhatod és kedvezményes áron meg is vásárolhatod termékeinket! www.marathontime.hu



McVitie's GoAhead!

A McVitie's GoAhead! ropogós gyümölcsös szeletek olyan inycsiklandóan finom snack termékek, melyeket a fogyasztók szinte büntudat nélkül ehetnek. Egyedülállóan magas gyümölcsstartalommal (36%) és figyelemreméltóan alacsony kalóriatartalommal (57 kcal szeletenként) rendelkeznek. Egészséges nassolnivalók, melyek ideálisak a nap bármely szakában. Adagokban csomagoltak, ezért könnyű magunkkal vinni és kontrollálható a nassolás. A széles ízválasztéknak köszönhetően mindenki megtalálja a magának tetszőt: erdei gyümölcsös-mazsolás, almás-mazsolás, narancsos-mazsolás. Keresse hostesseinket a GoAhead! pultoknál és kóstolja meg az egyedülállóan ropogós, magas gyümölcsstartalmú kekszket büntudat nélkül! Fogd és vidd! www.mcvities.hu



Mediwell

Standunknál lehetőséget biztosítunk valamennyi alakformáló és egészségmegőrző termékünk kipróbálására, így a látogatóink megismerkedhetnek azokkal a lehetőségekkel, amelyek rendszeres használatával még többet tehetnek egészségükért. Keresd kollégáinkat, akik készséggel állnak rendelkezésedre. Szeretettel vár Téged is a Mediwell csapata! www.mediwel.hu



Monacor Hungária

Napjainkban az elektronika a sport területére is betette a lábát. A Monacor Hungária Kft. számtalan referenciával a háta mögött sportcélú létesítmények hang-, fény- és biztonságtechnikai beszállítójaként kivételesen előnyös alternatívát nyújt a fitness-termek beruházóinak és üzemeltetőinek. A kiállított termékek kipróbálhatók. A kiállításon regisztrált megrendelésekre 15% kedvezményt biztosítunk. www.monacor.hu



Naponta Kft. - Cerbona

A Cerbona márkanév 1988 óta van jelen a hazai piacon. Születésétől egyet jelent az egészséges életmódba illeszthető és finom, magas minőségű termékekkel. Termékeink magyar fejlesztésűek, melyeket magyar és külföldi alapanyagokból, több mint negyed évszázada Székesfehérváron gyártanak. A Cerbona sikerességét bizonyítja, hogy a hazai fogyasztók a müzli és müzliszelet szót meghallva először a Cerbona márkanévre gondolnak. Kóstold meg termékeinket, közöttük az új Cerbona Zabszeleteket! www.cerbona.hu



FITNESZPARK ÉS ÉLETMÓDEXPO



Nadine

Szabadidő- és fitnessruha webáruház. Főként pamut összetételű anyagokkal foglalkozunk, de a fitnessanyagok is megtalálhatóak kínálatunkban. Azoknak ajánljuk termékeinket, akik szeretik a divatot és a kényelmet. Standunkon 20-50%-os kedvezményekkel várjuk vásárlóinkat! www.ndnsport.com



Norbi Update Lowcarb

Miért jó Update1 ételeket fogyasztani?

- Az Update1 termékek nem tartalmaznak hozzáadott cukrot
- A magas szénhidrát tartalom helyett csökkentett szénhidrát tartalmat kínálunk
- A szénhidrátcsökkentés a növényi fehérjék és az élelmi rostok javára történik

Ez a három tényező hozzájárul a nagyobb telítettségérzethez és az ételek lassabb felszívódásához - mindemellett ne feledkezzünk meg a rendszeres testmozgás fontosságáról sem! www.update1.hu



PEAK

Olyan tudatos hölgyek számára kínálunk egészséges étrend-kiegészítőket, akik gyorsan szeretnének csúcsformába kerülni. Erre garancia a német étrend-kiegészítők széles palettája és szaktudásunk, mely a Te számodra is ingyenesen érhető el weboldalunkon. Nem véletlen, hogy többféle garanciát vállalunk arra, hogy természetes és azonnali módon elérhető legyen a változás a Te testeden is! Találd meg a legtitkosabb információkat a fitnessmodellek diétájáról, hogy végre elérd az álmaidat! Vásárlási lehetőség, kedvezmények és kipróbálási lehetőség! www.peakshop.hu



Perskindol

A Perskindol termékcsalád a rendszeres mozgást végző emberek körében hosszú ideje bevált sportkrém. A Perskindol Aktív Classic és Cool mentolt és illóolajakat tartalmazó gél, alkalmazásakor egyedülálló kettős hatás biztosítja az azonnali hűsítő és nyugtató hatást, míg a bőrbe masszírozva segíti a vérkeringés serkentését és az izmok ellazulását. www.ewopharma.hu/perskindol



Piloxing

Robbanékony BOKSZ, kecses PILATES és dinamikus DANCE elemek ötvözete, melynek eredménye egy kőkemény, meztlábás, PILOXING® tréning. Ez a mozgásforma egy intervall típusú zenés edzés, ahol a gyors ütéssorozatokat a core izmok edzése és különböző erőgyakorlatok követnek, a tánc kecsességével fűszerezve. Azért fejlesztették ki, hogy kalóriát égessen, fejlessze az izmokat, fizikálisan és mentálisan is erősítsen. Ehhez az egyenként 250 gramm súlyú PILOXING® kesztyűk is hozzájárulnak. www.mezeieszter.hu



Power of Nature

Cégünk magas minőségű, természetes összetevőket tartalmazó táplálékkiegészítők és bio élelmiszerek forgalmazásával foglalkozik, fókuszálva az emésztőrendszer támogatására és a szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyagok biztosítására. Termékeink többsége a rendezvényen megkóstolható és kedvezményes áron megvásárolható! www.all-natural.hu



A 10. DECATHLON FittArénán
Cerbona Zabszelet
vár a regisztrációs csomagban.



Bemutatjuk a Cerbona Zabszeleteket! Sportoláshoz is kiváló!

A Cerbona Zabszeletek kizárólag zabpehelyből készülnek, így értékes kiegészítői lehetnek a kiegyensúlyozott táplálkozásnak. Cerbona erdei gyümölcsös zabszeletünket málna-, eper- és áfonyadarabokkal tesszük ellenállhatatlanná. Csokoládés zabszeletünk finom ízét a csokoládédarabok és a kakaós bevonat adja. Várunk a Cerbona standjánál kóstolással és vásárlási lehetőséggel!



Introducing the new Cerbona oatbars!

Chocolate- with chocolate pieces and cocoa coating
Forest fruits- with strawberry, raspberry and cranberry
www.cerbona.hu



BUDAPEST
1024 Budapest Lövőház u. 2-4. (Mammut)
1035 Budapest Szentendrei út 36/A.
1042 Budapest Árpád út 55.
1062 Budapest Váci út 1-3. (Westend)
1065 Budapest Bajcsy-Zsilinszky út 47.
1073 Budapest Erzsébet krt. 44-46.
1082 Budapest Corvin sétány 1/c.
1092 Budapest Ferenc krt. 10.
1106 Budapest Őrs Vezér tere 25/a (ÁRKÁD)
1117 Budapest Hunyadi János út 19. (Savoya Park)
1119 Budapest Tétényi út 63.
1138 Budapest Gács u. 3. (Váci út Tesco Extra)
1139 Budapest Váci út 83. (Center Point)
1143 Budapest Hungária krt 15. (Stadion)
1152 Budapest Szentmihályi út 131. (Polus Center)
1173 Budapest Pesti út 5-7 (Tesco)
1191 Budapest Vak Bottyán u. 75. (KÖKI Terminál)
1203 Budapest Széchenyi út 5/d. (Sissy lakópark)
1222 Budapest Nagytétényi út 37-43. (Campona)
1239 Budapest Bevásárló u. 2. (Auchan Soroksár)

VIDÉK
8400 Ajka Petőfi Sándor út 3.
6500 Baja Déri Frigyes sétány 2.
8230 Balatonfüred Széchenyi u. 55. (Tesco)
5600 Békéscsaba Gyóni Géza u. 2/9.
2092 Budakeszi Bianka u. 1. (Tesco)
2040 Budaörs Kínizsi út 1-3. (M7 Tesco)
2700 Cegléd Rákóczi út 4.

4025 Debrecen Csapó u. 25.
4031 Debrecen Kiszegesi u. 1-11. (Tesco Extra)
2510 Dorog Mária u. 1.
2330 Dunaharaszti Fő út 33.
2120 Dunakeszi Filler u. 4.
2120 Dunakeszi Auchan Nádás út 6.
3300 Eger Széchenyi út 23.
2400 Dunaújváros Kenyérgyári út 2.
2500 Esztergom Kossuth Lajos u. 2.
2100 Gödöllő Kossuth Lajos u. 12.
3200 Gyöngyös Alkotmány u. 18.
9021 Győr Bajcsy-Zsilinszky út 24.
9028 Győr Vasvári Pál u. 1/A. (Győr Plaza)
5700 Gyula Kossuth tér 4.
4200 Hajdúszoboszló Bethlen u. 21/A. Fsz. 1.
4220 Hajdúböszörmény Korpona utca 14.
6800 Hódmezővásárhely Kossuth tér 6. fsz. 2.
5100 Jászberény Szentháromság tér 2/a.
7400 Kaposvár Irányi Dániel u. 7.
5300 Karcag Szent István sugárút 4.
3700 Kazincbarcika Egressy út 9.
6000 Kecskemét Széchenyi tér 14.
8360 Keszthely Szalasztó út 22.
6200 Kiskörös Petőfi Sándor u. 22. fsz. 3.
6100 Kiskunfélegyháza Kossuth L. u. 15.
6400 Kiskunhalas Szász Károly u. 2. fszt. 4.
4600 Kisvárd Szent László út 22.
2900 Komárom Bajcsy-Zsilinszky u. 9.
9730 Kőszeg Pogány út 7. (Tesco)

2234 Maglód Eszterházy János u. 1. (Auchan)
3530 Miskolc Széchenyi u. 121.
9200 Mosonmagyaróvár Kórház u. 6.
8800 Nagykanizsa Erzsébet tér 1.
2200 Monor Kossuth L. u. 80/B.
4400 Nyiregyháza Bocskai út 1.
4400 Nyiregyháza Pazonyi u. 36.
5903 Orosháza Thököly u. 8-12.
7622 Pécs Bajcsy Zsilinszky u. 11/1. (Pécs Árkád)
2085 Pilisvörösvár Fő u. 67.
9600 Sárvar Batthyány u. 37. (Kereskedő udvar)
3980 Sátoraljaújhely Kossuth tér 16.
8600 Siófok Fő utca 47-53.
9400 Sopron Várkerület 39.
2440 Százhalombatta Ifjúság útja 2.
6722 Szeged Kigó u. 3.
8000 Szekesfehérvár Tavírd u. 25-27.
7100 Szekszárd Wesselényi u. 16.
2310 Szigetszentmiklós Háros u. 120.
5000 Szolnok Szapáry u. 15.
9700 Szombathely Savaria tér 1/G.
9700 Szombathely Zanati út 70. (Tesco)
2800 Tatabánya Győri út 16/B.
3580 Tiszaújváros Szent István út 35.
2220 Vecses Fő út 246-248.
8200 Veszprém Budapest út 6.
8900 Zalaegerszeg Disz tér 4.
2030 Érd Budafoki út 2-4. (TESCO)

ELÉRHETŐSÉGEK: telefon: +36 30 536 2633 e-mail: franchise@update1.eu www.update1.eu www.facebook.com/update1

Keresse üzleteinket külföldön is: [Update1Ausztia](https://www.facebook.com/Update1Ausztia) [Update1UK](https://www.facebook.com/Update1UK) [UpdateCZ](https://www.facebook.com/UpdateCZ) [UpdateSlovakia](https://www.facebook.com/UpdateSlovakia) [Update1Oradea](https://www.facebook.com/Update1Oradea)



FITNESZPARK ÉS ÉLETMÓDEXPO



PRÉMIUM Egészségpénztár

A PRÉMIUM Egészségpénztár jelenleg hazánk legdinamikusabban fejlődő egészségpénztára. A pénztártagok számos olyan kedvezménnyel élhetnek, melyek segítségével jelentősen csökkenthetik egészségügyi kiadásait. Ilyen kedvezmény például a szolgáltatók többsége által nyújtott kedvezményes vásárlási lehetőség, vagy a 20%-os adókedvezmény, amely minden egyénileg befizetett forint után jár a tagoknak. A standon munkatársaink részletesen elmondják a szolgáltatás nyújtotta előnyöket, illetve az igénybevétel folyamatát. Kérdőívünk kitöltéséért apróbb ajándékok közül választhatsz! A helyszínen lehetőség van azonnali belépésre. Minden új belépőt megajándékozunk, valamint egyúttal a futó kampány ajánlat nyújtotta lehetőséggel is élhetnek.

www.premiumegeszsegpenztar.hu



Purity by Pomme Verte

A mozgás szeretete és a nőiesség ihlette, hívta életre e magyar márka minden egyes kreációját. A Purity egyedi darabjait letisztult stílusban, élettelteli, vidám színeiben Neked álmotduk meg! Kizárólag minőségi anyagokat használtunk, a tervezés és a kivitelezés során is minden apró részletre figyelve alkottunk egymással jól kombinálható, kényelmes és egyben nagyon nőies ruhadarabokat - minden korosztály számára. Próbáld fel és érezd magad jól tetőtől talpig Purity-ben. Ruháinkat a helyszínen felpróbálhatod és meg is vásárolhatod! www.facebook.com/PuritybyPommeVerde



Riska

Az Alföldi Tej Kft. az elmúlt egy évtized alatt a legnagyobb tejtermelő és tejfeldolgozó vállalkozásává nőtte ki magát Magyarországon. 100%-ban magyar alapanyagból készítjük megbízható minőségű tejtermékeinket, a hazai piacra, hazai fogyasztóknak! Minden olyan érdeklődőt szeretettel várunk, aki szereti a tejet, tejtermékeket, és fontos számára, hogy olyan termékeket fogyasszon, amelyek magyar alapanyagból, magyar munkaerő felhasználásával, itthon készülnek. A helyszínen megkóstolhatod a finomabbnál finomabb RISKA tejtermékeket! www.facebook.com/MagyarRiska



Rexona

A Rexona a legnépszerűbb izzadásgátló a világon. A Motionsense™ technológia mozgás hatására aktiválódik, így minél többet mozogsz, annál hatékonyabban működik. Az Invisible termékcsaládunktól, amely nem hagy foltokat a ruhán, a 48 órás védelmet biztosító Dry termékcsaládig minden termékünk frissen és szárazon tart, bármit is hoz az élet. www.rexona.hu



Step Performance

Aerobik zenei mixek árusítása edzők számára, kedvezményekkel.

www.stepperformance.hu



Technogym Hungary

A Technogym kizárólagos magyarországi forgalmazójaként professzionális és egyéni felhasználású, komplex fitneszmegoldásokat és termékeket értékesítünk. Kiállítói standhelyünkön a látogatóknak ingyenes szakmai tanácsadás keretében lehetőségük nyílik betekinteni a Technogym Group Cycling® üzleti megoldásokba és rendszerbe. Kipróbálhatják a Technogym Group Cycle® indoor kerékpárt. A Technogym összes terméke kiállítói standhelyünkön megrendelhető! A Technogym Group Cycling® üzleti megoldáscsomagok esetében leendő partnereinknek a Fit College képzési központtal együttműködésben ingyenes Master Trainer oktatást biztosítunk.

www.finnwellness.hu/technogym-fitness



FITNESZPARK ÉS ÉLETMÓDEXPO



TomTom

Innovatív termékek a sportolás szerelmeseinek. Kedvezmények, nyereményjáték és happy hours várja az érdeklődőket. www.navigacioshop.hu



ZONA - Péntek Enikő

A ZONA standnál extravagáns, igényes, minőségi edző- és futóruhákat találsz Péntek Enikő tervezésében, valamint otthoni edzéseidhez Enikő szuper hatékony zsírégető-izomépítő ZONA edzés DVD-it! Próbafülkékkel, tükrökkel, segítőkész ZONA-tündérékkel várunk, hogy a vásárlás-élmény maximális legyen. Az új, őszi-téli ZONA edzőruha kollekcióval várunk, valamint előző kollekciós akciókkal és egy kihagyhatatlan turkálóval. DVD-téren is lesz újdonság bőven. Most beszerezheted az új ZONA Basic és MAX dupla DVD-ket, valamint az új, angol nyelvű ZONA Abs Mission DVD-t is.

www.zonawebshop.hu



4Trainers SportPass

A 4Trainers SportPass olyan prémium szolgáltató a fitness világában, amely jelentős szakembérgárdával és egyedi garanciákkal biztosítja, hogy a mozogni vágyók a legtöbbet hozhassák ki magukból és a fitness bérletből! A rendezvény ideje alatt regisztráló látogatók részére 20% árengedményt biztosítunk. www.4trainers.hu

Vagy játssz a további nyeremények egyikéért!

Minden 5. nyer!



HAVONTA
1 db
robogó



HETENTE
3 db
tablet



Microsoft



NAPONTA
5 db
pohár



EXTRA
10 db
bluetooth
hangszóró

(a legtöbb kódot feltöltőknek)



NAPONTA
5 db
törölköző



Promóciós és beváltási időszak:
2015. szeptember 07 – november 29.

A tájékoztatás nem teljes körű. A részleteket és a játékszabályt keresd a

www.horalky.hu-n

A nyertes szeletek eloszlása nem egyenletes! A szervező a változtatás jogát fenntartja!
A játékban résztvevők automatikusan elfogadják a játékszabályzatot.

FUTÁS VITALITÁS EMBERI ERŐFORRÁS

SPORTOLJUNK MINÉL TÖBBEN!

EMMI



FUTÓCIPŐT A FUTÓCIPŐBOLTBÓL!

Már 15 éve a futókért!

Spuri Futóbolt, VÁCI ÚT

(az M3-as metró Forgách utcai megállója,
a BSI Nevezési Irodája mellett),
1138 Budapest, Váci út 152.
Tel.: 06-1/239-4460, 06-20/52-53-904



Spuri Futóbolt, ÖRS

(az M2-es metró Örs vezér tere végállomása,
a Cédrus piac 1. em.), 1106 Budapest,
Fehér út 3., Tel.: 06-20/26-26-656



MÁR **4x**
BUDAPESTEN



ÚJ!



Spuri Futóbolt, DÉLI

1122 Budapest, Maros u. 4. (az M2-es metró
Déli pályaudvari végállomásától 5 perc sétával),
Tel.: 06-20/581-6517



Spuri Futóbolt, ÚJBUDA

A 4. budapesti üzletünk pontos címe: Fehérvári út 34.,
alig 150 méterre a 4-es metró, 4-es villamos
Újbuda-központ megállójától és az Allee Bevásárlóközponttól.
Tel.: 06-20/2415-112

+1 Győr

9025 Győr,
Korányi Frigyes tér 18.
(Kecszyár mellett),
Tel.: 06-20/432-5990

VÁSÁROLJ ONLINE: www.spurifutobolt.hu

KIÁLLÍTÓI LISTA ÉS TÉRKÉP

FITNEZSPARK ÉS ÉLETMÓDEXPO

AZ AKTÍV SZÍNPADOKAT NARANCS-SÁRGÁVAL JELÖLTÜK!



KIÁLLÍTÓK ABC SORRENDENBEN

DECATHLON 1
 Abonett 43
 Agilade 7
 Alakinfó 21
 Atroxene® gél 46
 Artpole Studios 44
 B4 Fitness 8
 Ballfanatics 18
 Bien.hu 33
 BEACTIVE by Beata Cseresnyes 28
 Biopont 22
 BioTechUSA 20
 ConceptZ Hungary 42
 Dia-Wellness 24
 Diéta és Fitness Magazin 40
 dm drogeriemarkt - „A” csarnok
 Dr. Lenkei Egészségkultúra 31
 Dr. Kelen 36

E-FIT 17
 Eisberg - „A” csarnok
Fitcollege A
Fitness Akadémia B
 Frenetic 32
Gilda Max Fitness C
 Herbalife 51
 Indigó 30
IRON SYSTEM F
IWI Fitness Wellness Sport Iskola E
 Jessica 45
 JTB 27
Jumping Fitness D
 Katus Body - Katus Food 50
 LaVerde - premium food for you 19
 Marathontime Premium Line Vitaminsalád 47
 McVitie's GoAhead! 54
 Mediwel Kft. 34

MOB 14
 Monacor Hungária 9
 Naponta kft. - Cerbona 41
 Nadine 49
 Norbi Update Lowcarb 52
 Peak 16
 Perskindol 11
 Piloxing 38
 Power of Nature 25
 PRÉMIUM Egészségpéztár 12
 Purity by Pomme Verte 13
 Riska - „A” csarnok
 Rexona 53
 Step Performance 29
 Technogym Hungary 10
 ZÓNA - Péntek Enikő 15
 4Trainers SportPass 23
 E-diéta 39
 Balázs Fitness 55

1 **DECATHLON**
 7 Agilade
 8 B4 Fitness
 9 Monacor Hungária
 10 Technogym Hungary
 11 Perskindol
 12 PRÉMIUM Egészségpéztár
 13 Purity by Pomme Verte
 14 MOB
 15 ZÓNA - Péntek Enikő
 16 Peak
 17 E-FIT
 18 Ballfanatics
 19 LaVerde - premium food for you
 20 BioTechUSA
 21 Alakinfó
 22 Biopont
 23 4Trainers SportPass

24 Dia-Wellness
 25 Power of Nature
 27 JTB
 28 BEACTIVE by Beata Cseresnyes
 29 Step Performance
 30 Indigó
 31 Dr. Lenkei Egészségkultúra
 32 Frenetic
 33 Bien.hu
 34 Mediwel Kft.
 36 Dr. Kelen
 38 Piloxing
 39 E-diéta
 40 Diéta és Fitness Magazin
 41 Naponta kft. - Cerbona
 42 ConceptZ Hungary
 43 Abonett

KIÁLLÍTÓK SZÁM SZERINTI SORRENDENBEN

44 Artpole Studios
 45 Jessica
 46 Atroxene® gél
 47 Marathontime Premium Line Vitaminsalád
 49 Nadine
 50 Katus Body - Katus Food
 51 Herbalife
 52 Norbi Update Lowcarb
 53 Rexona
 54 McVitie's GoAhead!
 55 Balázs Fitness
A Fitcollege
B Fitness Akadémia
C Gilda Max Fitness
D Jumping Fitness
E IWI Fitness Wellness Sport Iskola
F IRON SYSTEM

MIT HOL TALÁLSZ?



NÉVADÓ FŐSZPONZOR



TÁMOGATÓ



KIEMELT TÁRSSZPONZOR



KIEMELT MÉDIATÁMOGATÓ



TÁRSSZPONZOR



MÉDIATÁMOGATÓ



PARTNER



MOZOGJ VELÜNK

EGÉSZ ÉVBEN A BSI ESEMÉNYEIN!



Dyálógvárak



Földön Walking



Futás



Kerékpár



Röplabda



Uzsis



Sporttörténelem



2015

november 14-15.

12. K&H mozdulj! Balaton maraton és félmaraton

december 6.

2. Rossmann Mikulásfutás

2016

január 17.

Zúzvara Félmaraton és Futófesztivál

március 15.

10. Coca-Cola Testébredtő Fitnessnap

március 17-20.

9. Spuri Balaton és FélBalaton Supermaraton

március 18.

Spuri Öböl Félmaraton

március 19.

Spuri MaratonFüred

április 16-17.

31. Vivicittá Városvédő Futás

május 22.

21. Coca-Cola Testébredtő Női Futógála

június 12.

23. Maraton és Félmaratonváltó

július 9.

13. Délibáb Terepfesztivál

szeptember 11.

31. Wizz Air Budapest Félmaraton

október 8-9.

31. SPAR Budapest Maraton® Fesztivál

október 29.

11. DECATHLON FittAréna

november 19-20.

13. Balaton maraton és Félmaraton

Az események köre az időpontok véglegesítése után folyamatosan bővül.

A BSI a programváltozás jogát fenntartja.

Eseményinfó és nevezés:



Csatlakozz a mozgás szerelmeseihez a [facebook.com/bsimozogjvelunk](https://www.facebook.com/bsimozogjvelunk) oldalon!