

SZEGED FIGYELEM!

2015. JANUÁR 3-ÁN SZOMBATON 15.00-19.00 KÖZÖTT
A SZENT-GYÖRGYI ALBERT AGÓRÁBAN



AGORA
SZENT-GYÖRGYI ALBERT AGÓRA - SZEGED

EGÉSZSÉG-DÉLUTÁNNAL INDÍTJUK A
XIV. SZEGEDI VÁROSI FOGYÓKÚRA VERSENYT!

Szegedi Sport és Fürdők



A START UP
FITNESS ÉS JÓGA STÚDIÓ

SZERVEZÉSÉBEN

TUDJ MEG MINÉL TÖBBET
MAGADRÓL, A FOGYÁSRÓL,
AZ ÉLETMÓD VÁLTÁS MENE-
TÉRŐL, ÉS A VÁROSI FOGYÓ-
KÚRA VERSENY RÉSZLETEIRŐL.
REGISZTRÁLJ MOST!

FIT

FAT

TOVÁBBI INFO:
[FB.COM/STARTUPFITNESS](https://www.facebook.com/startupfitness)
+36-70/408-98-24

ELŐADÁSOK:

15.30 KOVÁCS ÉVA
/ÉLETMÓDTANÁCSADÓ ÉS
MOZGÁSTERAPEUTA/

17.00 DR CSAJBÓK ÉVA
/ENDOKRINOLÓGUS,
LABETOLÓGUS /

16.00 MARCSÓ CSILLA
/LIFE COACH, PÁR ÉS
SZEXUÁLTERAPEUTA /

CSEND SZOBA - MEDITÁCIÓ
ÁLLAPOT FELMÉRÉS
FITNESS ÉTELEK
FITNESS SÜTIK ÉS MÉG
SOK MÁS ÉRDEKESSÉG!!!!
TEAHÁZ- MÉREGTELENÍTŐ
TEAKEVERÉKEK
KÓSTOLÁSA

MOZGÁS GYEREKEKNEK:

16.00 ÖRDÖG NÓRA - ZENÉS
GERINCTORNA FELNŐTTEKNEK
ÉS GYERMEKEKNEK

16.30 GYERMEK MOZGÁS-
KÉSZSÉG FEJLESZTŐ ÓRA -BOZSÓ
OUVERT TÁNC- STARTUP FITNESS

17.00 FIT-FEELING FITNESS CSAPAT
KOVÁCS KRISZTINA GYERMEKMOZGÁS

17.30 JAMPING JACK -(UGRÁLÓKÖTÉL)
BOZSÓ OUVERT TÁNC-STARTUP FITNESS

18.00 MODERN TÁNC KOREOGRÁFIA
BOZSÓ OUVERT TÁNC
- STARTUP FITNESS

MOZGÁS FELNŐTTEKNEK:

16.00 AZ EGÉSZSÉGES
ÖREGEDÉS FOLYAMATA- INTERAKTÍV
BESZÉLGETÉS- A VÉGÉN FÉL ÓRÁS GERINC -
KÍMÉLŐ ÉS NYÚJTÓ GYAKORLATOKKAL

16.30 -STATIKUS ÓRA-GERINC
GIMNASZTIKA STARTUP FITNESS ÉS JÓGASTUDIÓ-
A FOGYVERSENYRE JELENTKEZŐ VAGY ARRA
ÉRDEKLŐDŐ VENDÉGEKNEK,
ÉS ÜLŐ POGLALKOZÁSÚAKNAK-

17.30-DINAMIKUS ÓRA CARDIÓ BOKSZ-
A TESTSÜLY -LEADÁS NAGY SEGÍTSÉGE,
MINDEN VERSENY KEDVENC ÉS LEGHATÉKONYABB
ÓRATÍPUSA- HOGYAN TUD SEGÍTENI A FOGYÁSBAN?

18.00- PILATES - A VENDÉGEINK NAGY KEDVENCE,
HATÉKONY A TEST FORMÁLÁSÁBAN, NYÚJTÓ,
LAZÍTÓ GYAKORLATAIT MINDENKI KÖNNYEDÉN
MEG TUDJA CSINÁLNI, AZ IS, AKI 10 ÉVE NEM MOZGOTT.

MEDITÁCIÓS ÉS JÓGA TEREM:

16.00 BARTHA OLGA JÓGA
17.00 SZILI ÁGNES STARTUP FITNESS
- TRADICIONÁLIS JÓGA

AZ 500 FT-OT ÉRŐ KUPONT
TÖLTSD LE HONLAPUNKRÓL:
WWW.STARTUPFITNESS.HU