



Cseresnyés Beáta

Hírlevél**Kedves !**

A Cseresnyésbea.hu Hírlevelét kaptad kézhez, melyben a fitness-welnesz világ aktualitásairól, a Body-Balls Konceptióval kapcsolatos fejleményekről, az egészséges életmódról adunk időről-időre - reméljük számodra is hasznos - híreket, információkat. A témakör igen gazdag, mindig van miről írni!

2 izgalmas téma:

**(1)
TESCO Fitt Aréna jegyek**

Figyelem! TESCO Fitt Aréna jegyek rendelhetők **2.700,- Ft-os áron**, amíg a készlet tart :)
De legkésőbb október 31-ig!

A rendeléseket az alábbi e-mail címre küldjétek: info@cseresnyesbea.hu
Vagy telefonon: +36.30.497.8841.

A TESCO Fitt Aréna programját a www.futanet.hu-n olvashatjátok!
A System 4 Life programjai a TESCO Fitt Arénán belül:

- (1) Nagyszínpad – Body-Balls Flow (14:00-14:40) Cseresnyés Beáta és Csapata, valamint a Kreadance
- (2) Mozgástrend terem – Strike Zone Class Enrico Olivierivel és Cseresnyés Beátával (12:20-13:00)

**(2)
A SYSTEM 4 LIFE továbbképzései****(1) Terhestorna oktató képzés – 2010. november 6-7. (1. hétvége), november 27-28. (2. hétvége)**

A képzés díja: 73.000,- Ft

A képzés leírása: <http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=1&cid=278>**(2) Strike Zone CLASS I. szint – 2010. december 4-5.****Strike Zone – "A stílusosan dinamikus mozgás"**

Már sokan érdeklődtek a Strike Zone Class következő képzése iránt: íme megvan az új időpont (lásd fenn).

A Strike Zone programról itt olvashattok:

A program leírása:

http://www.cseresnyesbea.hu/item/get_item.php?id_embed=786

Szórolap:

http://www.cseresnyesbea.hu/item/get_item.php?id_embed=713http://www.cseresnyesbea.hu/item/get_item.php?id_embed=713

Strike Zone a Cool TV-n:

<http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=1&cid=226>

Demo óra a Mozgás Hálózatán:

<http://www.mozgas.info/main/authorization/signIn?target=http%3A%2F%2Fwww.mozgas.info%2Fvideo%2Fcseresnyes-bea-strikezone>

Strike Zone a Youtube-con:

<http://www.youtube.com/user/StrikeZoneVideo%20#p/u/12/UERe-XUq5EY>

A Strike Zone Class alapképzést Enrico Olivieri tartja itt, Magyarországon :)

A Biopont Őszi Országjáró Fitnessz Turnén a Strike Zone az egyik fix mozgásprogramunk – ha még nem próbáltátok a Strike Zone-t, gyertek el valamelyik helyszínre és zúzzatok végig velünk egy ilyen órát – hogy lásd, mit tanulunk az alapképzésen!

A képzés díja (special price!) 250 euro + VAT

2010. október 31-ig történő jelentkezésig (ez azt jelenti, hogy a teljes tanfolyami díj be van fizetve!) további 10% kedvezményt adunk a képzés árából!

Tehát ez esetben 225 euro(!)-t kell fizetned!

(3) Body-Balls Alapképzés – 2011. január 14-15.A képzés leírása: <http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=29&cid=274>

A képzés díja: 40.000 Ft (Fitness Company oklevél)

(4) Body-Balls Továbbképzés – 2011. január 21-22.

A képzés díja: 60.000 Ft

2010. november 30-ig történő jelentkezésig (ez azt jelenti, hogy a teljes tanfolyami díj be van fizetve!) **10% kedvezményt** adunk a képzés árából! Tehát ez esetben 54.000 Ft-ot kell fizetned!

(5) Reggaeness képzés I. szint – 2011. január 29-30. (1. hétvége), február 5-6. (2. hétvége)Óraleírás: <http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=1&cid=281>**Reggaeness®**

Megszületett a legújabb, leginnovatívabb fitness őrzület: a Reggaeness®! Ez a merészen új kezdeményezés egy Puerto Rico-i utcai tánc alapul, mely hihetetlen dinamikája és intenzitása miatt önmagában is megállná a helyét a fitness világában.

Ezt ötvöztük az aerobic órák magas kalóriaszám-égetésével, így jött létre ez a hihetetlenül szórakoztató, mégis rendkívül hatékony mozgásforma. Előnye egy hagyományos dance aerobic órával szemben, hogy amellyel, hogy teljesen átmozgat és segíti alakjának elérését, szellemileg is felfrissít, egyedülálló módon tökéletes test-tudatot és önbizalmat ad. Tekintve, hogy a stílus megalkotói képzett táncosok, a Reggaeness® könnyen követhető táncos elemei eddig nem látott színvonalat képviselnek forradalmasítva a fitness világot.

A koncepció lényege az izolációs készség kialakítása és fejlesztése, valamint a test kötöttségeinek felszabadítása rendkívül intenzív és dinamikus formában.

A nőknél nem csak nőies mozdulatokról, alakformálásról, zsírégetésről hanem egy táncos életörömről is szól. Nagyon jól formában tart, olyan mozgásvilágot ad, amely rendkívüli módon felfrissít.

A férfiaknak egy olyan test-tudatot, izolációt tanít, amely minden mozgásformában hasznos, akár a folyamatos, dinamikus mozgás, akár a kötött izomzat lazítása, lenyújtása a cél.

Hatalmas tapasztalati háttérrel működő órák, igazi, hamisítatlan latin feeling!

A Reggaeness® életöröm, dinamika, energiabomba... a Reggaeness® egy kis Puerto Rico, egy kis szenvedély, a legpörgősebb zenékre!

Az órát vezető tanárok:

Szádvári Zoltán és Horváth Csilla Reggaeness kiképző tanárok, master trainer-ek

PASIK, CSAJOK, GYŰLEKEZŐ!

A képzés díja: 85.000 Ft**(6) Senior torna oktató képzés – 2011. február 20-21. (1. hétvége), 27-28. (2. hétvége)**A képzés leírása: <http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=29&cid=276>

A képzés díja: 73.000 Ft

(7) Body-Balls Flow – 2011. március 12-13.

A Body-Balls Flow egy olyan óra, melyen a folyamatos gyakorlatvezetés nyugodt, felemelő körülmények között történik.

A tanfolyamon a tanítványok megtanulnak konkrét gyakorlat-blokkokat az órán fűzér-szerűen alkalmazni.

A Body-Balls Flow program a Body-Ball-okat művészi fokon használja.

Az órák eredményeképpen a vendégek hajlékonysága, ízületi mozgékonyasága, testtartása, izomtónusa bámulatosan javul.

A tanárok is a tanfolyam és az azt követő gyakorlat során. :) A tanfolyam komoly elméleti és gyakorlati tudást ad a tanítványoknak munkájuk pontos és sikeres kivitelezése érdekében.

A Body-Balls Konceptió rendszere és értékrendje pedig megadja azt a biztonságos háttérrel, amely segítségével a sikeresen vizsgázott oktatók munkájukat örömben és sikerekben végezhetik.

A Body-Balls Flow programból ízelítőt a 2010. november 28-án megrendezésre kerülő TESCO FittArénán láthatsz.

A képzés díja: 50.000 Ft**JELENTKEZNI, ÉRDEKLŐDNI LEHET:**info@cseresnyesbea.hu

+36.30.497.8841.

További szép napot kívánunk!

Cseresnyés Beáta és a System 4 Life csapata

+36.30.497.8841.

info@cseresnyesbea.huwww.cseresnyesbea.huwww.systemforlife.com

Kérdéseitekkel, meglátásaitokkal munkánkat segítitek, elsősorban azt, hogy az embereknek a számukra megfelelő, őket érdeklő témaköröket taglaljuk. Kérjük, hogy ha a megszólításban a név tévesen szerepelne (amiért elnézést kérünk), az info@cseresnyesbea.hu e-mail címre ezt jelezzétek, hogy korrigálhassuk. Köszönjük.

Leiratkozás: a <http://cseresnyesbea.hu/index.php?hirlevel> oldalon.