



**Kedves !**

A Cseresnyesbea.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!

## **BIOPONT ŐSZI ORSZÁGJÁRÓ FITNESS TURNÉ UTOLSÓ ÁLLOMÁSA**

**2010. november 27. (szombat)  
BUDAPEST**

**Oxygen Újpest  
Barna terem  
15-19 óráig**

Méltó lezárása a turnénak, egy nappal a TESCO FittAréna előtt!

Ha még nem voltál, azért, ha már részt vettél, akkor azért, hogy újra átéld a fergeteges hangulatot a turné keretei közt.

Gyere és tölts velünk négy szuper hangulatú órát az alábbi programokkal:

- Body-Balls Complex, Reggaeness, Strike Zone Class – minőségi prezenterekkel
- Fellépések, főpróbák a másnapi TESCO FittArénára
- Ajándéksorsolás
- Vendégek Gyöngye választás
- Leghitelesebb Fitness Edző Országos Verseny
- **Kóstoltatás a BIOPONT és Vodavoda termékeiből**
- **Megtekinthetitek és megvásárolhatjátok a Nadine Sport csodás kollekcióját – másnapra új ruhában érkezhetsz a 4000 fős rendezvényre**

A részletes program:

**15:00-16:30 Megnyitó + Body-Balls Complex  
16:30-17:30 Reggaeness  
17:30-19:00 Strike Zone Class + lezárás**

Tanáraink:

**Body-Balls Complex** - Cseresnyés Beáta, a koncepció kidolgozója, Kiss Anita Body-Balls Prominent trainer, Lorencz Gabriella Body-Balls oktató, Fodor Tünde Body-Balls oktató

**Reggaeness** - Horváth Csilla és Szádvári Zoltán master trainer-ek

**Strike Zone Class** - Cseresnyés Beáta Strike Zone master trainer, Szentpéteri Kriszti SZ oktató

A turné szuperül halad, az óraértékelések között szinte már csak ötös szerepel :)

A turnén történő részvétel díja:

3 óra 1 áráért!

+ a programok, sorsolások

(tehát a bérletből egy alkalom kerül lehúzásra vagy óradíjat kell fizetni)

További információ és jelentkezés:

[info@cseresnyesbea.hu](mailto:info@cseresnyesbea.hu)

+36.30.497.8841

**VÁRUNK SZERETETTEL!**

Cseresnyés Beáta és a

System 4 Life csapata

### **Óraleírások**

#### **Body-Balls Complex**

A Body-Balls Complex egy speciális, magyar eredetű mozgásrendszer, melynek lényege a komplex képességfejlesztés (hajlékonyság, ízületi mozgékonyosság, statikus, dinamikus erő, testtartás, ritmusérzék stb.)

Az óra habitusa dinamikus, inspiráló zenére történő torna, lágy zenei részekkel tarkítva.

A ritmikus, izolációs elemek éppúgy megtalálhatók a Body-Balls Complex-ben, mint a kemény, támaszos gyakorlatok vagy a nyújtó-mobilizáló blokkok.

A gyakorlatvezetés folyamatos, a gyakorlatok profin felépítettek, az átvezetések művészi módon megoldottak.

Minden porcikát át- és megmozgat, igazi ütős edzés – pasiknak is.

A Body-Balls Complex 3 fő részből áll, a Body-Ball-okat (kisméretű, színes, puha labda) egész órán profin, de közérthető módon használjuk – ott segítenek, ahol kell, ott nehezítenek, ahol kell!

#### **Reggaeness**

Hazánk legnagyobb fitness termeibe már betört a Puerto Rico-i „piszkos tánc”, a Reggaeton, melynek hatására itt a legújabb fitness örület: a Reggaeness!

Előnye a klasszikus dance aerobic órákkal szemben, hogy itt kifejezetten tánclemezekről van szó, azok minden lazaságával, a tánc okozta önfeledtségével együtt. Ezzel a forradalmian új kezdeményezéssel szó szerint letáncoljuk magunkról a fülösleget, hiszen a Reggaeness tetőtől-talpig átmozgatja minden porcikánkat, és nem mellékesen sokszínűsége miatt egy olyan táncstudást és magabiztosságot kölcsönöz, amelyet szinte minden zenei stílusra alkalmazva garantáltan kitalálhatunk a tömegből!

A reggaeton földet dübörögtető zenéjére a latin-amerikai táncok mozdulatai keverednek a hip-hop-pal, ami a minden ízületet megmozgató, a latin klubok legmodernebb, legfeketébb és legközkedveltebb sikertáncát eredményezte. A Reggaeness mozgásvilágának a csípő- és a mellkas ritmikus rázása a fő jellemzője, akár megduplázva a zene alapütemét, azonban nem veti meg az afro táncok és a jazz jellegzetes vonásait sem. Ez egy rendkívül intenzív és dinamikus, "izolációs" mozgás.

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

A férfiaknak egy, kifejezetten a dél-amerikai night klubok feelingjéről és kultúrájáról szóló, karakteres mozgáskultúrát tanít.

Hatalmas tapasztalati háttérrel működő órák, igazi, hamisítatlan latin feeling! Reggaeness órák mozgalmas percei ejtenek majd rabul minden résztvevőt...

Kényelmes, sportos ruházat sportcipő, törölköző, és folyadék-utánpótlás erősen ajánlott! :)

PASIK, CSAJOK, GYŰLEKEZŐ!

#### **Strike Zone CLASS**

Ezek után mit is mondhatnánk? A Strike Zone program olasz eredetű, szintén komplex edzésforma – létrehozója Enrico Olivieri (aki egyébként októberben a Fitness Company Aerobik Kongresszusán, novemberben pedig a TESCO FittArénán lép fel), aki jó tizenöt éve tevékenykedik az aerobik piacon. Egy római fitness klub szakmai vezetője, az első aerobik tanári gárda jeles tagja, küzdősportot tanult, éveken át a gerinccel foglalkozott, ismeri és művelte a body and mind irányzatot, szertornázott, focizott. Tudása és tapasztalatai vannak belesűrítve a Strike Zone programba, melynek élettani hatását a római „Testnevelési Egyetem” tudományosan is kutatja.

A Strike Zone egy nagyon erős, de szofisztikált abdominál program.

**Egy óra alatt 3000-3500 hasizom kontrakcióra is sor kerülhet (!)**

A Strike Zone 4 részből épül fel, a négy alapelem köré épülő jellegzetességekkel:

(1) Tűz – dinamika (funkcionális gyakorlatok állásban, a Class esetében a kick-boksz-ból véve a formulákat)

(2) Föld – a test 60-80%-a a talajon van, hasonló motívumokat használunk, mint az 1. részben

(3) Levegő – a test nagy része a levegőben van – az erőközpont aktiválására így még inkább szükség van – fegyelem, pontosság

(4) Víz – flow of movement – egyensúly – az 1. részben bemutatott gyakorlatok

A Strike Zone koncepció két kisméretű, kézben fogható koronggal, az ún. MO.MA.-kkal (mozgás menedzser – movement manager) dolgozik, melyek teteje tapad, alja csúszik – el tudod képzelni, mikre képes?

Férfiaknak is nagyon ütős edzésprogram – szofisztikált kivitelezéssel ötvözve.

**STRIKE ZONE – A stílusosan dinamikus mozgás.**

További szép napot kívánunk!

Cseresnyés Beáta és a System 4 Life csapata

+36.30.497.8841.

[info@cseresnyesbea.hu](mailto:info@cseresnyesbea.hu)

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

[www.systemforlife.com](http://www.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](mailto:info@cseresnyesbea.hu) e-mail címre ezt jelezzétek, hogy korrigálhassuk. Köszönjük.*

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