



Cseresnyés Beáta

Hírlevél



Kedves !

A Cseresnyesbea.hu Hírlevélét 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!

Örömmel tájékoztatunk Benneteket, hogy a **GOLD'S GYM**-ben

2011. január 24-én hétfőn 16:40-20:15 óráig

Body-Balls Mini Maraton

kerül megrendezésre.

A nemzetközi vizeken is sikerrel induló Body-Balls Konceptió három óráján vehettek részt, melyet **Cseresnyés Beáta** master trainer, a koncepció létrehozója, **Szűcs Erzsébet (BÖBE)**, Body-Balls oktató, valamint **Mándi Zoltán**, Body-Balls oktató tart nektek. :)

Igazi ingyencség a Body-Ball-ok sokoldalúságával.

Program:

16:40 - 17:00 Gyülekező és a Mini Maraton megnyitása
17:00 - 17:45 **BODY-BALLS COMPLEX (Cseresnyés Beáta és Mándi Zoltán)**
18:00 - 19:00 **BODY-BALLS DUÓ (Böbe és Zoli közös órája)**
19:10 - 19:55 **BODY-BALLS MOVE (Cseresnyés Beáta és Böbe)**
19:55 - 20:15 A Body-Balls Mini Maraton lezárása, ajándéksorsolás, közös fotó stb. :)

Óraleírások:

BODY-BALLS COMPLEX

A Body-Balls Complex a Cseresnyés Beáta Body-Balls Konceptió legújabb dinamikus sztenderd-programja.

Egy speciális, magyar eredetű mozgásrendszer, melynek lényege a komplex képességfejlesztés (hajlékonyság, ízületi mozgékonyaság, 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!

BODY-BALLS DUÓ

A Body-Balls Duó Böbe és Zoli team munkája – ahogy ők a Body-Balls Konceptiót elsajátították és munkájukba integrálták. Igazi csemege, hiszen a team teaching mindig izgalmas és látványos kooperáció a kedves vendégek részére. Biztosan tartogatnak meglepetéseket számotokra...

BODY-BALLS MOVE

A Body-Balls MOVE a Body-Balls Konceptió másik vonala. A koncepció háttértechnikáját ugyanúgy használjuk, mint a Complex esetében, a hangsúly a mozgássorok lelassításán, kidolgozásán van. Technikai finomítás akár a dinamikus órákhoz is, izolációval, koordináció-fejlesztéssel, eszközhasználattal - az óra mindenképpen "aládolgozik" a dinamikus Complex-nek.

A Body-Balls MOVE lassabb zenére történő gyakorlatvégzés, melyben hangsúlyt kap a hajlékonyság és ízületi mozgékonyaság fejlesztése, a folyamatos mozgássorok lassított kivitelezése, az egyensúlyérzék kimunkálása gyönyörű, felemelő zenére, valamint a zenei strófák-refrének és zenei hatásokra történő odafigyelés is – hogy már-már prezenteren módon, katarzisz-élménnyel vehessünk részt mindannyian az órán.

Méltó lezárása a három órás mini-maratonnak, hiszen kardio-vaszkulárisan kevésbé terhel, s kellemes levezetése a napnak is.



Jelentkezés az info@cseresnyesbea.hu címen, másolatban az info@goldsgym.hu-n.

A Mini-Maratonon történő részvétel előre jelentkezés esetén INGYENES!

A helyszínen 900 Ft a részvételi díj.

A Body-Balls Konceptióról és a tavalyi BIOPONT ŐSZI ORSZÁGJÁRÓ TURNÉRÓL tekintsd meg az alábbi linkeket:

<http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=1&cid=298>

<http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=1&cid=302>

http://www.ponttv.hu/video/sd/59/body_balls

<http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=1&cid=223>

"LEGYÉL TE SAJÁT ÉLETED SZTÁRJA!"

Várunk sok szeretettel!

Kutasi Kelly – Gold's Gym ügyvezető igazgató helyettes és aerobik szakmai vezető

Cseresnyés Beáta – master trainer

Böbe és Zoli – Body-Balls "hazai" oktatók :)

További szép napot kívánunk!

Cseresnyés Beáta és a System 4 Life csapata

+36.30.497.8841.

info@cseresnyesbea.hu

www.cseresnyesbea.hu

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 e-mail címre ezt jelezzétek, hogy korrigálhassuk. Köszönjük.

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