



Cseresnyés Beáta

Hírlevél



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!

(1) Strike Zone MASTER CLASS Enrico Olivierivel

2011. február 12. 18:00-19:00 óra – Gilda-Max 2. (Flórián)

Gyertek és vegyetek részt egy fergeteges Strike Zone órán, kinek másnak, mint a Strike Zone Programok megalkotójának, Enrico Olivierinek az előadásában.

Enrico tavaly ősszel már kétszer is óriási sikert aratott stílusosan dinamikus mozgásával: először október 2-án a Fitness Company Őszi Kongresszusán, majd november 28-án, a FittArénán.

Enrico pontos tanítástechnikája képessé tesz minket az olyan gyönyörű, de dinamikus mozgássorok kivitelezésére, amelyekről nem is gondolnánk, hogy meg tudjuk csinálni – pedig a mindennapi életben is ehhez hasonló mozgásokat végez testünk. :)

Funkcionális gyakorlatok dinamikus környezetben.

Óriási feeling, szuper adrenalin, stílusos elegancia.

Pasiknak is :)

A Master Class-on részt vevők között ajándékokat is sorsolunk, véleményetek számít!!! :)

Ezzel a Master Class-szal nyitjuk meg a Gilda Flórián szombati Strike Zone óráig, mely február 12-től kerül bevezetésre!!!

Kérlek, jelezzétek részvételi szándékotokat az alábbi elérhetőségen:

info@cseresnyesbea.hu, +36.30.497.8841.

A részvételi díjat a recepción kell kifizetnetek (Gilda óradíj), illetve a bérletből kerül lehúzásra az alkalmatok.

Strike Zone videók:

(Biopont-System 4 Life turné spot utolsó harmada)

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

(Oktatói-vendégkomentár a Strike Zone –ről)

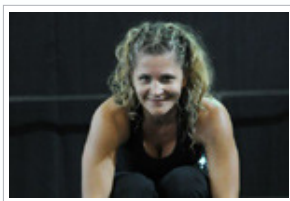
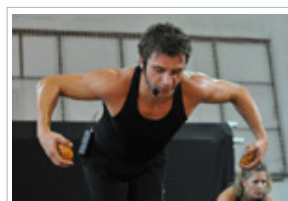
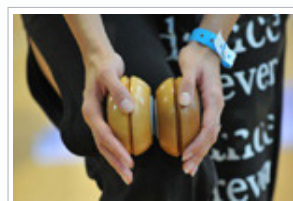
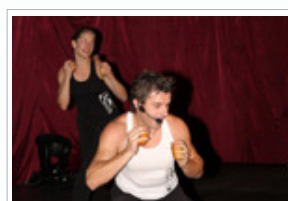
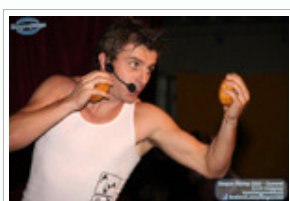
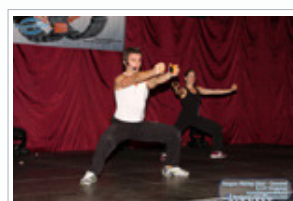
<http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=1&cid=306>

(Mozgás Hálózatán demo óra)

<http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=1&cid=269>

Strike Zone fotók:

(november 2. FittAréna, Kangoo emléknap, valamint november 29. FittAréna)



(2) Strike Zone CLASS képzés – VISSZASZÁMLÁLÁS INDUL!!!

2011. február 12-13.

Helyszín: Gilda-Max Hermina Tower

Kedves Oktatók! Még lehet jelentkezni a Strike Zone képzésre, de a visszaszámlálás már elindult!

Gyere, hogy le ne maradj egy olyan programról, mely a Gilda-Max termék egyik büszkesége.

Nekünk, oktatóknak dinamikus környezetben végzett gyönyörű funkcionális gyakorlatok tömkelege.

A vendégeknek pedig az, amit pont szeretnének, csak máshogy fogalmazzák meg: fogyni akarnak, tónusos testet szeretnének vagy éppen egy kis adrenalin és erőnlétet fokozni.

Nos, nem titok, hogy mindezt egy **MOZGÁSFEJLESZTŐ ÓRÁVAL** tudjuk elérni.

A STRIKE ZONE egy **dinamikus elegáns MOZGÁSFEJLESZTŐ ÉS TARTÁSJAVÍTÓ óra!**

A tartalom és a forma csodálatos kombinációja.

A hagyományos alakformáló és zsírégető óráknak ad egy szükséges pluszt.

Enrico szertorna, funkcionális tréning, gennincgimnasztika, csapatjátékok, küzdősportban megjelenő funkcionális mozgásanyag, tánc és a lassabb mozgásformák tapasztalatait sűrítette bele ebbe az anyagba.

Mi már használjuk és a vendégeink bámulatosan fejlődnek!

Már vannak Strike Zone fun J vendégeink, akik kifejezetten ezen órák iránt érdeklődnek, mert "bejött" nekik.

Hajrá!

Gyors jelentkezés még: info@cseresnyesbea.hu, +36.30.497.8841.

(3) Bea órarendje

Itt tekintheted meg Bea órarendjét!

Ha kérdésed, megoldandó edzésproblémád van, írd nekünk bátran!

Legjobb tudásunk szerint válaszolunk majd!

info@cseresnyesbea.hu

HÉTFŐ	19-20 Strike Zone Class (Gilda 6, Lajos u.)
KEDD	18-19 Body-Balls Dynamic Workout (Gilda 3, Récsei Center)
	16-17 Strike Zone Class (Gilda 2, Flórián)
SZERDA	17-18 Body-Balls Complex (Gilda 2, Flórián)
	19-20 Body-Balls Dynamic Workout (Gilda 6, Lajos u.)
CSÜTÖRTÖK	18-19 Body-Balls Dynamic Workout (Gilda 3, Récsei Center)
	20-21 Body-Balls Dynamic Workout (Gilda 1, Hermina Tower)
PÉNTEK	13-14 System 4 Life Senior torna (Gilda 4, Váci út)
	16-17 Body-Balls Complex (ATSA, Pálya u.)
SZOMBAT	17-18 Body-Balls Dynamic Workout (Gilda 2, Flórián)
	18-19 Strike Zone Class (Gilda 2, Flórián)

Alakítsd ki saját Strike Zone és Body-Ball órarendedet! :-)

Vendégeink között havonta nyeremények kerülnek kisorsolásra! Figyeljétek a következő hírleveleket, webes kiírásokat! Hamarosan...



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.