



# I. Ingyenes Fitt nap Órarend

Április 10. szombat  
Nyergesújfalú, Ady Endre Múvelődési Ház  
Szervező: Nitti Adrienn

**Kapunyitás, regisztráció az eszközös órákra (kangoo, spinning, soft ball): 9.00-tól**  
A matracot vagy torna szőnyeget, törölközőt ne hagyd otthon!

## Nagyterem:

10.00-10.45 Pilates  
Simonfi Ági, Esztergom klasszikus Pilates edzője  
**Szünetben: Mozdulat táncsoport műsora**  
11.00-11.45 Gyermek fitness  
Jurák Norbert, gyermek fitness edző  
**Szünetben: Mozdulat táncsoport műsora**  
12.00-12.45 Kick-box aerobik  
Pruzsinszky Ivett, kick-box világbajnok, aerobik edző  
13.00-13.45 Power alakformáló  
Nitti Adrienn, aerobik edző  
14.00-14.45 Salsa dance aerobik  
Tóth Timi, aerobik edző  
15.00-15.45 Tae-Bo  
Rujder Évi, okleveles tae-bo edző

## Tükrös terem:

10.00-10.45 Spinning  
Andi, spinning edző  
11.00-11.45 Spinning  
Orsi, spinracing edző  
12.00-12.45 Soft ball tréning Adrival  
13.00-13.45 Spinning Andival  
14.00-14.45 Spinning Andival  
15.00-15.45 Spinning Andival

## Kisterem:

10.00-10.45 Kangoo  
Hegedűs Eszter, okleveles kangoo edző  
11.00-11.45 Port de Bras  
Simonfi Ági, az Ági Pilates Klub tulajdonosa  
12.00-12.45 Kangoo  
Bedő Gertrúd, okleveles kangoo edző  
13.00-13.45 Tae-Bo  
Rujder Évi, okleveles tae-bo edző  
14.00-14.45 Gerinctorna  
Balla Gábor, Senior terapeuta  
15.00-15.45 Kangoo  
Bedő Gertrúd, okleveles kangoo edző

## Emeleti előadóterem:

11.00-12.00 Előadás  
Téma: Kineziológiával az egészségért  
Mikáné Babiják Györgyi, természetgyógyász  
14.00-15.00 Terhes jóga  
Molnár Gabriella, várandós jóga oktató

10.00-tól táplálkozási tanácsadás az aulában  
Hartmann Gabriella, dietetikus  
10.00-tól felmérések Boros Andrea személyi edző segítségével

A programokon való részvétel INGYENES!

### ***Alakformáló aerobik***

Az óra során az egész testet átmozgatjuk, izmainkat tónusba hozzuk, fejlesztjük, de nem növeljük annak tömegét. Szökkenés mentes, koreográfia mentes óra, bárkinek ajánlható, ahol célunk testünk átmozgatása.

### ***Gerinctorna***

Segíti a gerinc épségének fenntartását, tehát nemcsak a gerincbántalmak kezelésének, hanem azok megelőzésének fontos eszköze. Erősíti a törzsizmokat, csökkenti a háti, nyaki és deréktáji fájdalmakat.

### ***Gyermek fitness***

Komplex mozgásforma: tánc, torna, ritmikus gimnasztika igen látványos egyvelege. Fejleszti a gyermek koordinációját, ritmusérékét.

### ***Kangoo***

Az órák egyszerű aerobik alaplépés kombinációkból épülnek fel, amit a Kangoo cipő bolondít meg. Amellett, hogy a Kangoo nagyon szórakoztató mozgásforma, fogyaszt, erősít, kondicionál és rengeteg pozitív hatása van az egészségre is.

### ***Kick-box aerobik***

A kardio-kickbox hagyományos keleti harcművészeti elemeket használ aerobic formába öntve. Koreografált rúgások és öklözések sorozatát használja a pulzusszám növelésére és a kalóriafelhasználás szinten tartására. A mozdulatsorokat zenére, ritmikus mozdulatokkal végzik.

### ***Pilates***

A Pilates a mélyrétegű törzsizmok erősítésére-nyújtására koncentráló, az egész testet tetőtől-talpig átmozgató mozgásrendszer. A Pilates gyakorlatok segítségével a beidegződött rossz mozgásminták megszűnnek.

### ***Port de Bras***

A test és a lélek tánca! Tánc, balett, erő, hajlékonyság ötvözete egy kondicionáló tréning keretében. A Port De Bras egy olyan órátípus, amely hidat képez táncosok, balettosok és a fitness kedvelői között. Olyan mozgásanyag, ami ötvözi a táncot, balettot, stretchinget és erősítő edzést.

### ***Salsa aerobik***

A salsa alaplépései az aerobik közben elsajátíthatók, mozgáskultúrája megtanulható, mindez dinamikus, vidám salsa zenei alapokra.

### ***Soft ball tréning***

Gazdagítja a mozgáskultúrát, olyan pluszt ad, amellyel szebb lesz tartásunk a gyakorlatok végzése alatt. Javítja a koordinációt, ez személyiségfejlődést is eredményez. Nagyon változatos, kimeríthetetlen eszköz. Alkalmazzuk zsírégetésre és alakformálásra is.

### ***Spinning***

Zenés, csoportos kerékpár-edzés, edzői irányítással. Társaságban mindenki lelkesebben hajt, ezért ezerrel pörögnek a szobabicajok kerekei. A program rendszerint különböző intenzitású szakaszokból áll.

### ***Tae-Bo***

A karate és a tánc mozgáselemeinek egyesítése, amely ütésből, rúgásból és lépésekből áll. A Tae-Bo zenére végzett mozgása igen közkedvelt, mert az egész testet megmozgatja.

### ***Terhes jóga***

Segít megőrizni az alakot, a rugalmasságot, az állóképességet, valamint elkerülni a derékfájást, hátfájást. Emellett a gyakorlatok a szülésre való felkészülésben is nagy segítségére lehetnek a kismamáknak, hiszen rávezetnek a helyes légzéstechnikára, és segítenek felismerni testünk jelzéseit.