

MVM SZÉKHÁZ

1031 Budapest Szentendrei Út 207-209.

Az MVM Zrt. székház Rekreatív központjának termeibe kizárólag munkavállaló és iparági nyugdíjas tagok léphetnek be, aminek kötelező feltétele a felelősségvállalási nyilatkozat aláírása és feltöltése a regisztrációs felületre.

ELÉRHETŐSÉGEK:

Medvigy Viktória:

- Telefon: +36203108759
- E-mail: medvigy.viktoria@mvm.hu

ELÉRHETŐ SZOLGÁLTATÁSOK:

- fitness terem
- csoportos órák
- szauna

ÓRAREND:



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
16:30	PILATES Stift Betti				
17:00		KÖREDZÉS Valentényi Laci	JÓGA Fábián Ildikó	ALAK- FORMÁLÓ Gombor Melinda	
17:30	STRETCHING Stift Betti				

EDZÉS TÍPUSOK:

Edzés	Edzés leírás	Edző
Aerobic / Alakformáló	Az aerobik órák elsősorban az állóképességet, illetve a relatív erőt fejlesztik a kondicionális képességek közül. A mozgáskoordinációra is kedvező az aerobik hatása, hiszen a zenére végzett koreografált gyakorlatok fejlesztik a ritmusképességet, a kinezteziát és a térbeli tájékozódó képességet stb..	Gombor Melinda
Köredzés	A köredzés egy izomépítést segítő edzésforma, mellyel növeljük az anyagcserét és a magas intenzitással végzett gyakorlatok pedig segítenek a zsírégetésben, fogyásban és alakformálásban is.	Valentényi László
Jóga	A jóga egy olyan életmód vagy filozófia, amely az egész testet, lelket és elmét egységbe hozza, és lehetővé teszi az egyensúly megteremtését az élet különböző területein. A jóga lényege, hogy a gyakorlatok megfelelő kivitelezése által egyensúlyba kerülünk testi, lelki és mentális szinten, s ezáltal könnyebben boldogulunk a mindennapokban.	Fábián Ildikó
Pilates	Gyakorlásában nagy szerepet kapnak a gerinc stabilizáló izmai (mélyizmok), illetve a speciális légzés technika.	Meizer-Stift Bernadett
Stretching	Az izmok, ízületek mozgékonyágának megtartását és növelését célzó edzésforma, mely segít az izmok rugalmasabbá válásában, és ezáltal a nagyobb teljesítőképesség elérésében.	Meizer-Stift Bernadett