

## 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
- sauna

### ÓRAREND:



|  | HÉTFŐ                     | KEDD                        | SZERDA                | CSÜTÖRTÖK                     | PÉNTEK                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 16:30                                                                               | PILATES<br>Stift Betti    |                             |                       |                               | KÖREDZÉS<br>Valentényi Laci |
| 17:00                                                                               |                           | KÖREDZÉS<br>Valentényi Laci | JÓGA<br>Fábián Ildikó | ALAKFORMÁLÓ<br>Gombor Melinda |                             |
| 17:30                                                                               | STRETCHING<br>Stift Betti |                             |                       |                               |                             |

## EDZÉS TÍPUSOK:

| Edzés                        | Edzés leírás                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Edző                   |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Aerobic / Alakformáló</b> | 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         |
| <b>Köredzés</b>              | 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      |
| <b>Jóga</b>                  | 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          |
| <b>Pilates</b>               | Gyakorlásában nagy szerepet kapnak a gerinc stabilizáló izmai (mélyizmok), illetve a speciális légzés technika.                                                                                                                                                                                                                                      | Meizer-Stift Bernadett |
| <b>Stretching</b>            | Az izmok, ízületek mozgékonyágának megtartását és növelését célzó edzésforma, mely segít az izmok rugalmasabbá válásában, és ezáltal a nagyobb teljesítőképesség elérésében.                                                                                                                                                                         | Meizer-Stift Bernadett |