



Zumba party az Anna-réten

Kezdés:

- 10.30-11.00
- 11.30-12.00

Induljon lendületesen a hétvége a latin ritmusokra épülő tánc és fitness programmal, amely garantáltan karneváli hangulatot varázsol a János-hegy zöldellő mezejére. A legfrissebb pop-dance slágerek mellett, kortalan klasszikusokkal és készülünk, amelyek hallatán Te sem tudsz nemet mondani lábaid ütemes dobolásának, s a következő pillanatban már magadat is a tánctéren találod. A „boogie” mindenki ott van, ezért programunkat kortól függetlenül mindenki számára ajánljuk. Sőt a dinamikus Zumba mozdulatokkal az alakformálás, a karcsúbb vonalak és a tónusosabb izmok elérése is lehetővé válik.

A jó hangulatról és a délies temperamentum átplántálásáról Veronika Berger gondoskodik, aki egyenesen Olaszországban lett a Zumba szerelmese és vált hétlicences Zumba fitness oktatóvá. Az Itáliában töltött évek és tartott órák nem múltak el nyomtalanul, amelyek hozadékát személyesen is megtapasztalhatod. Ugyanis a party után tradicionális olasz antipastik kóstolására is lehetőség nyílik!

Lövőerőmérés

- 10.00- 14.00-ig folyamatosan

Képzelted már magad a világ legnagyobb arénájába az év legfontosabb mérkőzésén? Mikor az egész közönség lélegzetvisszafojtva várja, hogy mi lesz rúgásod eredménye. Mikor elkap az extázis és a barátokkal együtt élvezitek a siker ízét.

Most itt lehetőség, hogy belépj „mini stadionunkba”, ahol megmutathatod, hogy mire is vagy képes. Összevetheted tudásod a földkerekség legjobb labdarúgóival, hogy kiderüljön kinek is erősebb a rúgása. Szállj harcba Roberto Carlos, Cristiano Ronaldo vagy legjobb barátod ellen és teszteljétek speciális trafipaxunkon, hogy ki végez az első helyen.

Ne aggódj itt elmarad a sárga csekk, ha túlléped a 130 km/h-t! 😊



Tájékozódási Futás

- **10.00- 14.00-ig folyamatosan**

Amennyiben a futás szerelmese vagy, és a baráti társaságodban is Te szoktál lenni az „élő GPS”, úgy e programot neked találták ki. Budapest leghíresebb hegyén, a népszerű turistaösvények mentén, rejtett utakon és kiszögelléseken elhelyezett, a XII. kerülethez méltó módon illeszkedő, 12 darab tájékozódási bóját kell felderítened minél rövidebb idő alatt.

A hibátlan navigálás, a felfedezés öröme és az órára való odafigyelés hármasa belőled is előhozza a versenyszellemet és maximális teljesítményre készíted.

Az időeredmény helyett inkább az élményre hajtó jelentkezőknek e próbatétel remek lehetőséget kínál a Budai-hegység állat- és növényvilágának felfedezésére, a természetben való elmélyedésre. Sőt a kb. 6 km-es távot a család összes tagjával együtt is teljesíteni lehet, mely kitűnő hétvégi programnak ígérkezik.

Jóga

Kezdés:

- **10.30-11.30**
- **12.15-13.15**

Az indiánnyár pozitív hatásaiban bízva minden lehetőség adott egy teljes testet és szellemet felfrissítő jógára, miközben a déli napsugár feltölti energiaszintünket. Mennyire jó lesz erre a pillanatra emlékezni, majd a hűvös, sötét téli napokon, mikor még a szellő lágyan simogatta arcunkat, miközben közösen végeztük a gyakorlatokat az ellazító zenére. A hegy tetejéről az Erzsébet-kilátó is ránk veti vigyázó szemeit, így az egész milió kétségtelenül elragad Titeket is. A tizenkettes szám természetesen e programban is szerepet kap, nevezetesen szakképzett és elismert jógink 12 ászana köré fogja építeni 60 perces foglalkozását.

A kezdők és a már jártasabbak is széles mosollyal fognak namastet mondani!:)



Matracokat erősen korlátozott számban tudunk biztosítani, így kérjük, a kedves érdeklődőket, hogy lehetőség szerint a higiéniai előírásokat szem előtt tartva törülközőt és matracot legyenek kedvesek magukkal hozni.

Street Workout

- **10.00- 14.00-ig folyamatosan**

Napjaink egyre divatosabb testedzési formája a Street Workout, vagy a Bartendaz mozgalom folyamatosan bővülő rajongótábora miatt a mi programlistánkról sem maradhatott le. Pláne, ha a főváros egyik legjobb és legszebb szabadtéri kondiparkja a közelben található. A Normafa Síház mellett felépült pálya rendkívül változatos eszközeivel és installációival naponta több tucatjával vonzza az erősíteni vágyókat.

A saját testsúlyos edzéseket preferálók számára kötelező ellátogatni programunk alatt a fitnessparkhoz, ahol számos gondosan összeválogatott challengekkel az egész tested megmozgatjuk. Olyan örökzöld klasszikusok, mint a húzódkodás és lábemelés mellett, pár extrémebb kihívás is szerepel a listán. Ha spártai babérokra törsz, akkor állj rajthoz az összes próbán és mutasd meg, hogy nem ismered a fájdalmat!

Ha pedig csak egy „szimpla” szombati edzésre vágysz szintén itt a helyed!

Nia

Kezdés:

- **10.00-10-30**
- **11.30-12.00**

Egy táncalapú tudatos mozgás, amelynek a vezérfonala az öröm. Energiát, gyógyulást, felszabadultságot, testi, lelki, szellemi jól-létet találsz benne.

A Nia beindítja a test öngyógyító folyamatait, miközben a gondolkodó elménket gyengéden kikapcsolja. A 12 Nia alapmozdulat köré épített közösségi táncélmény az Anna-rét egyedi bájával megfűszerezve Téged is felélénkít és problémáidat szabadon ereszti.



Kortól, nemtől és fizikai állapottól függetlenül művelhető, a kezdő vagy haladó szinteket átlépve, bárki bármikor csatlakozhat egy-egy Nia élményhez.

Magabiztos testtudatosságot épít, miközben a tested üzenetét figyelve, finoman átléped saját korlátaidat is. Könnyedén, mosolyogva, táncolva, mezítláb.

A Nia a test, elme és lélek tánca. Úgy, ahogy Neked itt és most a legjobb.

A rendezvény Nia bemutatói férfiak és nők számára egyaránt kellemes kikapcsolódási lehetőség, sőt akár babáddal pocokban vagy hordozóban is tudsz csatlakozni.

Az aktív kikapcsolódás és az izgalmas kalandok mellett, nyereményeinkért (oklevél, táplálékkiegészítők, csokoládé) is megéri benevezni egyes programjainkra, amelyek bearanyozzák hétvégédet.