



LÉPJ BE VELÜNK AZ ONLINE EDZÉSEK VILÁGÁBA!

Az EMMI SE Kunszentmiklósi Projektjének keretein belül, most **Te is részese** lehetsz a tested és lelked egyaránt felfrissítő online edzéseinknek!

Alakformálás, fogyás, erősítés és lazítás, rugalmasság, vitalitás, harmónia és napról-napra jobb közérzet, Mindez térítésmentesen, a Te igényeidre szabva, biztonságban, a saját otthonodból. Edzéseinkhez egyedül, vagy családdal közösen is csatlakozhatsz, hétfőtől péntekig, akár a hét minden napján...

...AHOGY TE AKAROD!

Feszesebb kontúrok? Fittség? Egészség? IGEN!

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



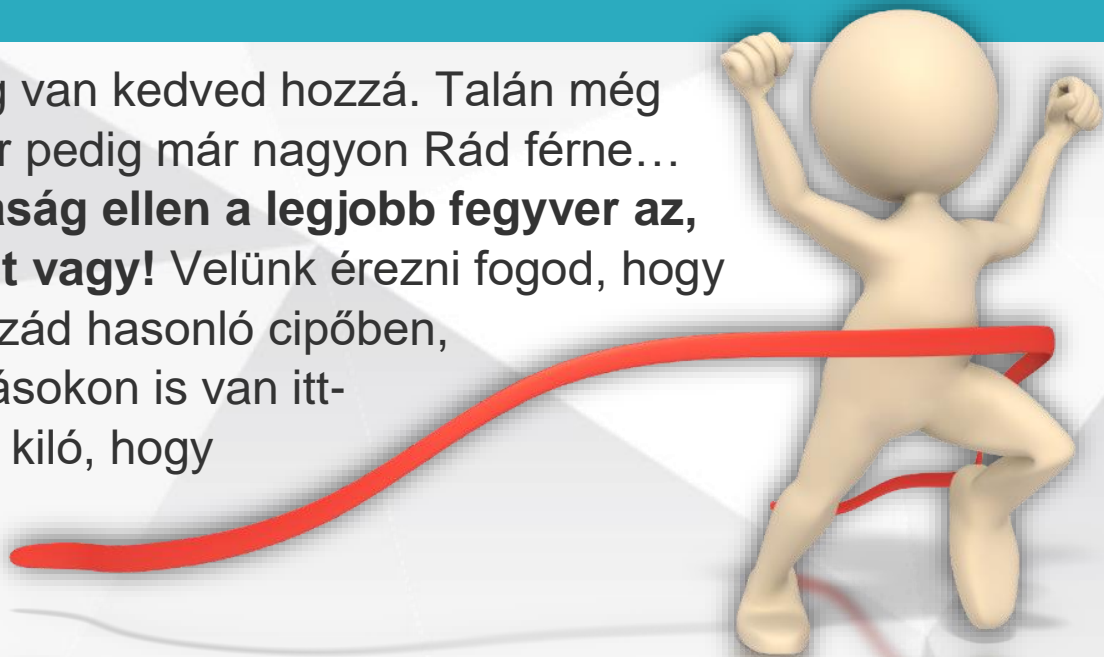
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

CSATLAKOZZ TE IS EGY ÖSSZETARTÓ, ONLINE IS AKTÍV SPORTKÖZÖSSÉGHEZ! >>>

MOZOGNI JÓ!

De nem mindig van kedved hozzá. Talán még akkor sem, mikor pedig már nagyon Rád férne...
Tudtad? A lustaság ellen a legjobb fegyver az, ha motivált vagy! Velünk érezni fogod, hogy sokan járnak hozzád hasonló cipőben, hogy bizony másokon is van itt-ott néhány plusz kiló, hogy - és talán ez a legfontosabb – **nem vagy egyedül!**

Együtt minden könnyebb.
MOZOGNI IS!



TARTOZZ A NYERTESEK KÖZÉ, ÉS KEZDJ EL MÉG MA VELÜNK EDZENI!

„Rendben. Hogyan csatlakozhatok?”

I. REGISZTRÁLJ OLDALUNKRA



Írd be a böngészősávba az alábbi linket:

www.sportelmenyekbacsban.hu/online-programok/

A megnyíló ablakban válaszd ki a nemed, a korod, majd azt, hogy milyen típusú mozgást szeretnél!

Jelenleg 8 különféle mozgásfajta közül tudsz választani, melyek a következők:

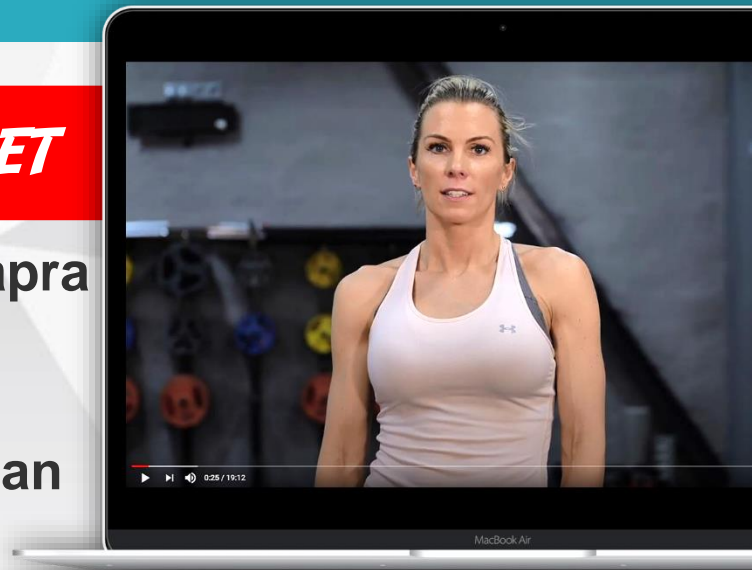
Aerobik, jóga, fittooffice, gerinctorna, stretching, cross training, koordinációs- és kardio edzés.



2. NÉZD MEG AZ ÓRARENDET

Heti órarendünkben minden napra találsz edzésbejegyzést.

Válaszd ki a Neked megfelelő edzést, és a kezdés időpontjában **klikkelj rá az órarendben!**



Az így megnyíló ablakban megtalálod azt a ZOOM linket, amin az általad választott időpontban, élő adásban jelentkezik be az oktató. Ő az edzések előtt minden fontos információt elmond majd neked, Rád már csak egy feladat vár: hogy **élvezd a mozgást!**



3. CSALÁDBARÁT PROGRAM

Partnered, vagy gyermekeid a kanapén heverészve tervezik majd nézni, ahogy Te edzel?
Vond be őket is – együtt könnyebb!

Fontos, hogy az online edzéseket vezető szakemberek instrukciói csak irányadók, melyeket mindenki a maga erőnlétéhez és lehetőségeihez mérten követhet.

Az edzések felépítését és a mozgáskombinációkat úgy terveztük meg, hogy a legkisebbektől a legidősebbekig, az egész család számára egy rendszeresen közös élmény nyújtó, aktív és szórakoztató kikapcsolódássá válhassanak. **Fel hát a kanapékról! :)**

GYERE, MI VÁRUNK TÉGED!



4. BÖNGÉSSZ A VIDEOTÁRBAN

Olyankor is szívesen mozognál, mikor nincs online edzés? Visszanéznéd még egyszer az előző edzésedet? Esetleg kipróbálnád magad valami teljesen új mozgásformában? Videotárunk mindebben hasznos segítő!

A 0-24 órában rendelkezésedre álló, és változatos gyakorlatokkal teli online gyűjteményben a különböző mozgásformákat bemutató videókon túl, az összes, már korábban lezajlott online edzésünk felvételeit is megtalálod. Böngéssz benne szabadon - mozogj vele kedvedre!

TIPP: Értesülj minden új edzésről elsőként, iratkozz fel a YOUTUBE csatornánkra!

+1 HASZNOS INFORMÁCIÓ!

Az online edzéseket az ún. ZOOM linkjein keresztül élvezheted.

Ez egy olyan ingyenes online eszköz, melynek segítségével akár több 100-an is "találkozni" és edzeni tudunk, helytől függetlenül.

Működik böngészőből és letölthető számítógépre, telefonra, táblagépre is.

Neked még nincs telepítve a számítógépeden ZOOM? Nem gond! Első alkalommal, miután az edzés linkjére kattintél, a géped automatikusan letölti, neked csak engedélyezned kell a folyamatot.



SZÉCHENYI 2020

Találkozunk a következő edzésen!



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EFOP 1.5.3-16-2017-00072 KUNSZENTMIKLÓS

EMMI SE | Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportegyesülete | 1055 Budapest, Szalay utca 10-14.