

Valentin napi randevú a Camponában

Február 13. vasárnap

14.00 órától a VIVA TV „Megálló” c. műsora forgat a Camponában!
Küldj egy klipet szerelmednek, barátaidnak, ismerőseidnek!

14.00-19.00

Édesítsd meg napodat csokoládékészítő bemutatókon!
Bluebox fotózás

Megasztár győztesek a Camponában!

17.00 TOLVAI RENÁTA

17.30 KÖKÉNY ATTILA

Valentin napi akció!

Vásároljon **5000.-Ft-ért** ezen a napon a Campona bármely üzletében (kivéve Tesco)
és egy Valentin napi meglepetéssel* ajándékozza meg Kupido angyala a hostess pultnál!

*ajándékok a készlet erejéig



Mindig magával ragad.
Campona

Charles
Vögele
SWITZERLAND

TAKKO
FASHION

PLAYERSROOM
FASHION & SPORT STORE

YVES ROCHER
FRANCE

TT
bagatt

CELESTE

Douglas
szexuál
teszt
az életet

Marionnaud

ingyenes parkolás • kényelmes vásárlás • 160 üzlet • www.campona.hu • Információ: +36 1 424 3000



JÓGA, út a testi és a lelki EGÉSZ-séghez

Nem véletlen, hogy a jóga már több ezer éve töretlenül fennálló és a mai világban is egyre népszerűbb egészségfenntartó módszer. A zeneterápiával fenntartott órákon az ellazulás, a különféle izmok, ínszalagok nyújtása, erősítése, a belső szervek működésének segítése áll a középpontban.

A jógaóráktól távol áll a versenyszellem: mindenki önmagához képest változik, s ezek a kedvező változások hosszabb-rövidebb idő után mindenkinél törvényszerűen bekövetkeznek – megszűnik az állandó hátfájás, csökken a nyaki merevség, alábbhagynak bizonyos krónikus betegségek kínzó tünetei, hajlékonyabb, energikusabb lesz a test, nő az önbizalom, erősödik a belső kiegyensúlyozottság stb. A – felnőtteknek szánt – **klasszikus hatha** jóga többek között megtanítja a résztvevőket a stressz, az állandó túlpörgetettség kezelésére, erősíti a testi funkciókat és az immunrendszert.

A **nyugdíjasjóga** fókuszában a mozgékonyság, a test rugalmasságának és hajlékonyságának a visszaadása áll, a különféle mozgásszervi és tipikus, időskorban jelentkező problémák kezelésével segít a jobb testi és lelki közérzet kialakításában.

A gyermekjógaórákon
a 6–12 éves gyerekeket sok játékkal, vidámsággal ismertetjük meg a jóga alapjaival. Fontos hangsúlyt kapnak az egészséges hátgerincet célzó, illetve a különféle koncentrációs és az önbizalmat erősítő gyakorlatok.

A kismamajógán
részt vevőknek segítünk az áldott állapottal kapcsolatos testi és lelki felkészülésben, a majdani vajúadás, illetve a szülés megkönnyítésében és a szülést követő gyorsabb regenerálódásban.

Ha valamit tenni szeretne az egészségéért, illetve a jobb minőségű életéért, próbálja ki a jogát a Sport8 Camponában!

Nagy szeretettel várunk minden érdeklődőt nemcsak a jogára, hanem minden más izgalmas óránkra is!

ZUMBA-CROSS TRAINING-KICK-BOX-KONDI-PILATES-IRON BOX-KÖREDZÉS-ZSÍRÉGETŐ-SPIN-BIKE

Érdeklődés és jelentkezés:

CAMPONA 1222 Budapest,
Nagytétényi út 37-43. I. em.;
Tel.: +36-1-362-6177;
E-mail: fitness@sport8.hu
Web: www.sport8fitness.hu

**Egyedülálló
wellness-szolgáltatások**

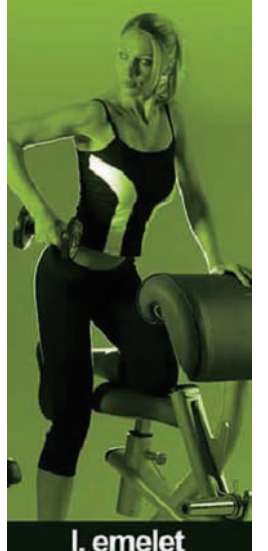
www.sport8.hu

**Fitness
Wellness
centrum
Aerobic
Campona**

KUPON

1x

**INGYEN
EDZÉS**



I. emelet

Vágd ki a kupont, és 1x ingyen edzhetsz nálunk