



CS. KYOPOWER

Tg. Mureș

**DESCOPERĂ-ȚI
POTENȚIALUL**



• **CINE SUNTEM NOI ?**

- Un club primitiv si discret , pregatit sa faca fata tuturor cerintelor dumneavoastra.
- Respectul si profesionalismul sunt caracteristicile echipei noastre !
- Suntem o comunitate diversificată, focusată pe rezultate, ambiție toate combinate într-un mediu distractiv.
- Membrii salii de fitness se cunosc, se saluta, se ajuta și se susțin reciproc în timpul antrenamentelor
- ***Speranta ta, echipa ta , sala ta
!!!!***



ISTORIC !

- **Clubul Kyopower** a aparut din dorinta de a împartași celor dornici tehnicile artei martiale Kyokushin.
- **Clubul** s-a dezvoltat și în prezent oferă, pe lângă lecții și antrenamente de karate, ședințe de Tae Bo și Fitness!
- **Clubul Kyopower** a venit în întâmpinarea familiei , unde atât copilul cât și adultul își poate gasi locul !



- **VALORILE NOASTRE !**
- **Aptitudine** – efectul care face diferența
- **Respect-** acceptare
- **Motivatie** –te împinge să îți atingi scopul
- **Spirit de echipă-**abilitate cultivată
- **Disciplină-**focul purificator prin care talentul devine aptitudine
- **Perseverența-** combustibilul care ne motivează să luptăm

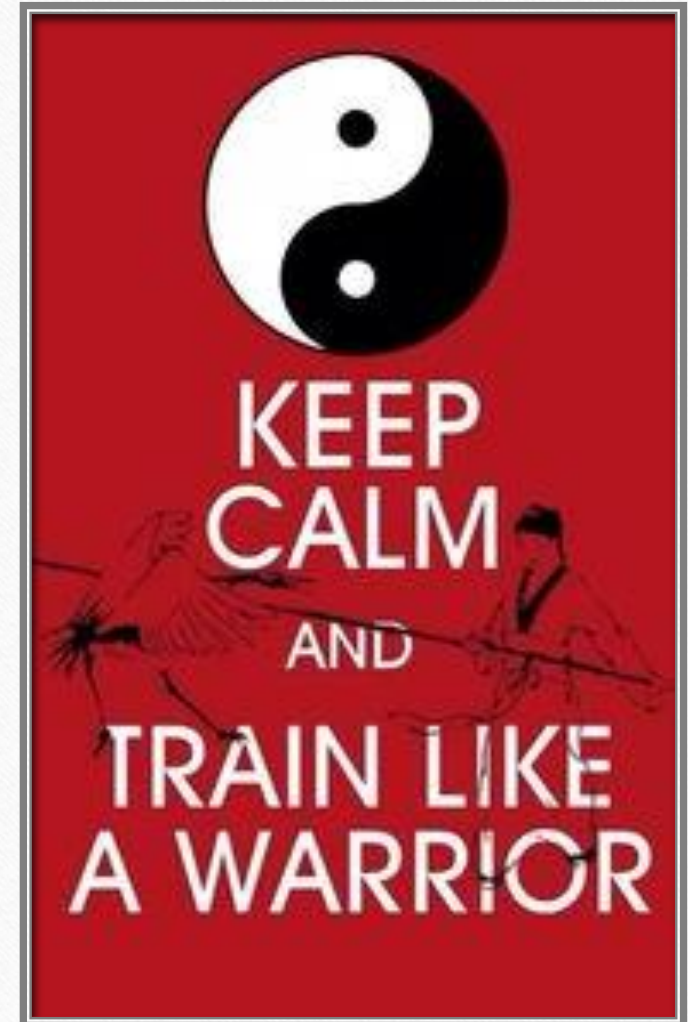


Indiferent daca esti începător sau amator, la Clubul Kyopower cu siguranta iti vei gasi locul!

- **Karate kyokushin** – copii & adulti
- **Tae Bo**
- **Fitness**
- Clubul Kyopower vine în ajutorul familiilor cu programe extraordinare **Fitness pentru toata familia !**

**Atingeți-vă obiectivele cu resursele, instrumentele și
asistența potrivită!
Păstrați-vă mușchii puternici, adrenalina, corpul hrănit
și mintea inspirată!**

- Serviciile noastre oferă pregătire profesională de grup și pregătire personală certificată.
- În fiecare zi, lucrăm pentru a vă asigura că aveți instrumentele și resursele necesare pentru a vă atinge obiectivele.
- Suntem aici pentru a vă ajuta să vă deplasați și să vă îmbunătățiți rezultatele.



karate kyokushin

Bogdan Alina (2 DAN) - profesor învățământ primar sportiv de performanță și arbitru acreditat karate kyokushin!

*“Ce mă caracterizează ? ...perseverența ,
doriința de autodepasire,
echilibrul.....*

*Consider că cea mai grea luptă e cea cu tine însuși!
Karate kyokushin a devenit pentru mine un mod de viață!”*



karate kyokushin adulți



Avantajele instruirii/Beneficii

- Încrederea, capacitatea fizică și capacitatea de a te apăra
- Îmbunătățirea reflexele împreună cu sistemul cardiovascular
- Capacitatea de a face față stresului și situațiilor de presiune
- Te învață să fii orientat spre obiective
- Reducerea grăsimii corporale
- Capacitatea de a lucra sub presiune
- Abilitatea de a te concentra pe perioade lungi
- Creșterea forței și tonusului muscular



karate kyokushin copii



Vei fi uimit de schimbările la copii!

- **Încrederea**- provocarea de autocunoaștere
- **Respect și disciplină** -Karate- Kyokushin este foarte tradițional și se bazează foarte mult pe regulile de curtoazie, respect și autodisciplină, lecții neprețuite pentru copii
- **Fitness și forța**- combinația ideală de antrenament cardiovascular
- **Camaraderia** -Karate Kyokushin este renumită pentru că încurajează prietenii calde și de lungă durată.

TAE BO!!!



CE ESTE Tae Bo ?

- este un exercitiu rezultat din fuziunea artelor martiale si a unui sport contemporan, este o noua forma de exercitii utilizeaza pe ritmul muzicii, cu loviturile de pumni, ca si la box si cu lovituri de picioare, ca la artele martiale, dar fara o confruntare cu un adversar.
- **benefic** pentru circulatia sanguină, lucrând întreaga musculatura a corpului, îmbunătățind echilibrul, coordonarea, mobilitatea și întărind sistemul osos, benefic pentru sistemul cardiovascular .
- într-o ora de antrenament veti arde aproximativ 500-800 calorii

FITNESS



Ce este fitness-ul?

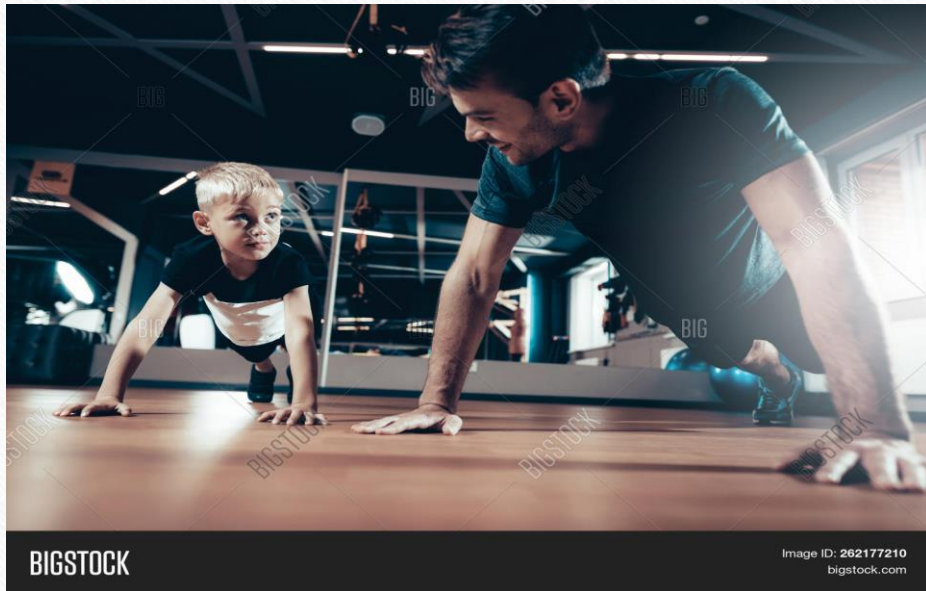
Unii îl consideră o activitate de gimnastică, alții spun că este o activitate cu greutăți, neinițiații îl consideră un sport pentru sănătate.

Un mod de viață prin care:

- Mușchii combat grăsimea
- Previne apariția simptomelor de depresie
- Luptă împotriva osteoporozei
- Scade riscul apariției diabetului
- Fitness-ul și mișcarea, în general, mențin sănătatea inimii
- Previne durerile de spate
- Fermitatea mușchilor (coapse, fese, triceps, etc)

În consecință, reprezintă o activitate motrică prin care practicantul obține o stare de bine, indiferent de condiția sa anatomică, fiziologică sau psihică.

Fitness pentru toata familia



- **Luați o clasă părinte-copil**, și vei avea timp atât de fitness, cât și timp împreună, iar copiilor le place, de obicei, să împartă o activitate cu mama sau tata.
- În calitate de părinți, suntem modele pentru copiii noștri, așa că a face ca fitnessul familiei să devină o prioritate creează un mare precedent.
- Pentru copii, a fi introdus de timpuriu în comportamentele sănătoase este un cadou. Astfel, vor fi gata să învețe și să păstreze noi informații și obiceiuri când vor fi tineri.



Kids Fitness



COPIII sunt importanți pentru Clubul Kyopower , astfel venim cu programul Kids Fitness – **în timp ce tu te antrenezi, copiii tăi vor fi pe mâini bune!**

- Unul dintre obiectivele noastre este să oferim activități de fitness de care copiii să se bucure.
- Copiii beneficiază fizic și mental de exerciții , la fel ca și adulții.
- Cheia este de a-i implica în activități distractive pe care le vor aștepta cu nerăbdare !
- Copiii vor fi mai calmi și mai concentrați după ce se vor angajat în activități energice precum :
- Cursa cu obsacole
- Exerciții de mișcări cardio potrivit vârstelor
- Jocuri X – jocurile preferate ale copiilor, de la fotbalul la hocheiuletc.



CS. KYOPOWER
Tg. Mures

SĂ CUNOASTEM ANTRENORII !

Fitness
ALEX GALEA



Fitness family
KAROLY KOVACS



Karate kyokushin
copii & adulti
BOGDAN ALINA



Kids Fitness
LAVINIA ARON

Tae Bo
CARMEN FĂRCAȘ





- **LISTĂ PREȚURI....**
- *ABONAMENT STUDENȚI-110 RON*
- *ABONAMENT FULL FETE-130 RON*
- *ABONAMENT FULL BĂIEȚI-130 RON*
- *ABONAMENT MATINAL (7:00 – 15:00)-110 RON*
- *ABONAMENT FAMILY FULL TIME-300 RON (2 PARINȚI +1 COPIL -8-12 ANI)*
- *ABONAMENT FAMILY FULL TIME-190 RON (1 PARINȚI +1 COPIL -8-12 ANI)*
- 1 SEDINȚĂ KIDS FITNESS(4-8 ANI) -15 RON (**OBLIGATORIU PROGRAMARE TELEFONICA**)
- 1 SEDINȚĂ FITNESS-20 RON
- 3 LUNI ABONAMENT SALA-330 RON
- 6 LUNI ABONAMENT SALA-600 RON