



International Wellness Institute

## **A FITNESS-WELLNESS ISKOLA**



## **IWI FITNESS KARRIER NAP**

**BUDAPEST, 2012. január 21.  
Oxygen Újpest Wellness Központ**

Regisztráció: [www.iwi.hu](http://www.iwi.hu)



# IWI FITNESSZ KARRIER NAP

## Ingyenes Karrier tanácsadás II. emeleti előtér

10:00-12:00	Karrier tanácsadás- 15 perc/fő
14:00-15:00	Vermesi Andrea

## Barna terem az első 3 óra az Oxygen Wellness órarendje szerint

9:00-10:00	Cardio Intervall
10:00-11:00	Alakformáló Aerobik
11:00-12:00	Zumba
12:00-13:00	Dance Aerobik - Borsodi Balázs
13:00-14:00	Jóga - Sárig Hajnalka
14:00-15:00	Gerinctréning - Keszi Krisztina
15:00-16:00	Step aerobik - Touré Mariann
16:00-17:00	Erőnléti edzés - Horváth Szabolcs

## Fitness II. terem

11:00-14:20	Kardio tréning funkcionális eszközökkel, 40 perc/csoport- Góg Anikó
-------------	---

## Zöld terem

10:00-11:00	Fit Fight - Csörgő Adrienn
11:00-12:00	MAT - Meditatív Aero Tréning - Hídvégi Andrea

## 12:10-12:50- Ingyenes program!

2012-es fitness trendek - Karrier a fitnessben - Az IWI képzési rendszere  
Dr Zopcsák László IWI igazgató előadása

13:00-14:00	Stretching - Nagy Dorka, Keszi Krisztina
14:00-15:00	Body Art - Nagy Dorka
15:00-16:00	XCO, Flexi Bar - Csonka Anita
16:00-18:00	Jóga (Oxygen órarendje szerint)

## Fitness I. terem

11:00-14:20	G-Flex edzések, 40 perc/csoport - Krasznai Gábor
14:20-15:20	Speciális módszerek a testépítésben, 30 perc/csoport - Tóth Zoltán Tozó
11:00-13:55	Kinesis és funkcionális eszközök használata a személyi edzésben, 25 perc/csoport - Hetényi Ádám

## Spinning terem

13:00-15:00	Spinning- 60 perc/csoport- Kis Norbert a Fitness Trade támogatásával
-------------	---

A Nyílt nap folyamán az IWI munkatársai tájékoztatást nyújtanak  
a képzésekkel kapcsolatban!