



Eisberg - FitBalance Aréna

Fitness - Expó - Konferencia

2018. November 25. vasárnap 10:00-tól

Papp László Budapest Sportaréna

Eisberg - Nagyszínpad – küzdőtér /Expó

10:00-10:40	Barta Peti-Lőrinc Ernő-Vér Tomi	Kick Bokszt by FitWeekend
10:50-11:30	Péntek Enikő	ZONA
11:40-12:20	Sífi & Kangoo	Kangoo
12:30-13:10	Schobert Norbert	Kick box
13:20-14:00	Rubint Réka	Alakreform
14:10-14:50	Rubint Rella	-
15:00-15:40	Gymstick team	Gymstick
15:50-16:30	Tatarek Rezső	Iron box
16:40-17:20	Czanik Balázs	Capoeira
17:30-18:10	Simon Szimonetta	Boost training

Vulcano Energia - Funkcionális terem - fsz. multiterem II.

10:00-10:40	Bagyinszky Anikó	FIT BLAST
10:50-11:30	Dudás Lili	Box aerobick
11:40-12:20	Pancsó Gergely	Cardio Interval
12:30-13:10	Bánkúti Gabriella	Spartan
13:20-14:00	Kutasi Kelly	Core Training
14:10-14:50	Omar Camara, Trisha Maja, Kunhalmi István	Safari Dance
15:00-15:40	Ivan Ligart	Zumba
15:50-16:30	Balázs Adrienn	intervall

BioTechUSA - bodyART & body & mind - terem – fsz. multiterem I.

10:00-10:40	Myriam Rakotammala – Kober Nori	bodyArt yin morning moves
10:50-11:30	Nagy Dorka – Erdő Bálint Zsuzsi	bodyArt international system
11:40-12:20	Hencz Edina – Gozon Tomi	deepWork cardio
12:30-13:10	Nagy Dorka - Myriam Rakotomalala – Erdő Bálint Zsuzsi	bodyArt myophascial
13:20-14:00	Geszler Dóri	Pilates
14:10-14:50	Kober Nori	³ / ₄ dance move integrated stretching
15:00-15:40	Szalczzer Szilvi	Gerincjóga

15:50-16:30	Porffy Csaba	Ashtanga
-------------	--------------	----------

Magnesia - Wellness - dance- & step terem - I.em multiterem III.

10:00-10:40	Kiss Gábor	Afrodance
10:50-11:30	Makrai Judit	Step
11:40-12:20	Kovács Erika	Dance
12:30-13:10	Borbély Gábor	Step
13:20-14:00	Sulija Vivien	Dance
14:10-14:50	Wang Arnold és Kovács Erika	Step
15:00-15:40	Lamm Niko	House
15:50-16:30	Gál Brigi és Németh Zsani	Step
16:30-17:10	Hugi és Gábor	Dance

MINE - Spinning küzdőtér szint – nagyterem

10:00-10:50	Csepi Dusán	SPINNING®
11:00-11:50	Gergye Laura	SPINNING®
12:00-12:50	Hajdu Gergő	SPINNING®
13:00-13:50	Gyulai Barbi	SPINNING®
14:00-14:50	Farkas András	SPINNING®
15:00-15:50	Schmidt Márti Tücsi	SPINNING®
16:00-16:50	Somogyi Zsolt	SPINNING®

A Spinning® órákra regisztráció a www.sp-hungary.hu oldalon lehetséges.

Walkenergie stage/ Expó

10:00-10:50	Csényi Brigi	Walkenergie
11:00-11:50	Dunai Szilvi	Walkenergie
12:00-12:50	Sümeji Betti	Walkenergie
13:00-13:50	Szegvári Joci	Walkenergie
14:00-14:50	Szúcs Orsi	Walkenergie
15:00-15:50	Rozsnyai Reni	Walkenergie
16:00-16:50	Sümeji Betti	Walkenergie

Proski stage/ Expó

10:00-10:30	Kinga	PRO SKI Training®
11:00-11:30	Jani	PRO SKI Training®
12:00-12:30	Kinga	PRO SKI Training®
13:00-13:30	Jani	PRO SKI Training®
14:00-14:30	Kinga	PRO SKI Training®
15:00-15:30	Jani	PRO SKI Training®
16:00-16:30	Kinga	PRO SKI Training®

Force Now stage / Expó

10:00-17:00	WOD NOW! Cross erőfelmérő gyakorlatsor - haladó szint (folyamatosan, kb.20perc/induló)
10:00-17:00	WOD NOW! Cross erőfelmérő gyakorlatsor- kezdő szint (folyamatosan, kb. 20 perc/induló)
10:00-10:30	FN! Street Workout bemutató - Hogyan kezdjem, hová jutok?
11:00	WOD NOW! VERSENY: 50 DeadLift + 50 Box Jump AFAP
11:00	Egykezes fekvőtámasz verseny (mindkét kézzel)
11:45-12:05	FN! Street Workout bemutató - Hogyan kezdjem, hová jutok?
12:00	WOD NOW! VERSENY: 1000m evezés + guggolás rúddal AMRAP 10 min
13:00-13:30	Bartendaz Hungary bemutató
13:30	WOD NOW! VERSENY: 30 Thruster + 100 fekvőtámasz
14:00-14:30	Street Workout bemutató - Hogyan kezdjem, hová juthatok?
14:30	WOD NOW! VERSENY: AFAP 30 OHS + 30 ATLAS BALL

ZONA stage / Expó

10:00-10:40	Kézér Anna - Bencze Erika	Total-body ébresztő
10:50-11:30	(nagyszínpad - ZONA)	-
11:40-12:20	Tibai-Doór Timi - Borbély Bettina	Tabata - ZONA
12:30-13:10	Steinhausz Andi - Felde Rebeka	"Törccsis" Total-Body
13:20-14:00	Rajnai Kinga - Lengyel Clau	Stop-Slow-Speed
14:10-14:50	Feleki Anna - Konczos Andi	Abs Burn
15:00-15:40	Forján Petra - Ács Klári	Comb-popsi ZONA
15:50-16:30	Kondor Klau - Hrozik Edit	Has-popsi up&down
16:40-17:20	Felde Rebeka	Folk ZONA

Beautyrobic terem / küzdőtér szint/ kisterem

10:00-10:50	Beautyrobic	Angéla, Nemesházi Bernadett
11:00-11:50	Beautycore	Márkus Vera
12:00-12:50	Beautyrobic	Békési Brigi
13:00-13:50	Beautycore	Kimball Anna
14:00-14:50	Beautysense	Kimball Anna
15:00-15:50	Beautyrobic	Kriszti, Olívia
16:00-16:50	Beautycore	Grega Anna
17:00-17:50	Beautyrobic	Lilla, Fehér Fanni

IWI Stage/Expó

Word Jumping stage / Expó

10:00-10:30	Évi	Word Juming
10:30-11:00	Váczai Niki	Word Juming
11:00-11:30	Pataki Martin	Word Juming
11:30-12:00	Bota Ili	Word Juming
12:00-12:30	Zsigmond Aranka	Word Juming
12:30-13:00	Fanni Gavallér	Word Juming
13:00-13:30	Szabó Dóra	Word Juming
13:30-14:00	Gulyás-Bogár Tünde	Word Juming
14:00-14:30	Pataki Martin	Word Juming
14:30-15:00	Zsigmond Aranka	Word Juming
15:00-15:30	Polina Bublikova	Word Juming
15:30-16:00	Bota Ili	Word Juming
16:00-16:30	Dallos Melinda	Word Juming
16:30-17:00	Kozma Andrea	Word Juming

Hot Iron stage / Expó

10:30-11:20	Holczer Balázs-Rékasi Andi	HOT IRON CROSS®
11:30-12:20	Szalka Andi	HOT IRON CROSS®
12:30-13:20	Major Dani	HOT IRON CROSS®
13:30-14:20	Góth Mariann	HOT IRON CROSS®
14:30-15:20	Gózon Tamás-Hencz Edina	HOT IRON CROSS®
15:30-16:20	Kucséra Bence	HOT IRON CROSS®

Fitness5 stage / Expó

10:00-10:45	Dézszy Klaudia, Vásárhelyi Botond	Fenék, láb TRX
11:00-11:45	Tilinger Móni, Hollósy Georgina	HIIT
12:00-12:45	Tarcsi Bence	Hot Iron
13:00-13:45	molnár Károly, Tekeres Csaba	Cross
14:00-14:45	Bolla Alexandra	Bosu
15:00-15:45	Bánhegyi Gergely, Kiss Gábor	Cross
16:00-16:45	Réka Demján	Stertching

Medical Flossing Basic képzés/különterem

Flossing egy új, rehabilitációs/sportrehabilitációs terápiás irányzat, amely kiválóan alkalmazható önállóan, un. flosstréning alkalmazásával, vagy kombináltan egyéb terápiákkal (pl. manuálterápia). A koncepció egy speciális méretű, vastagságú és rugalmasságú gumiszalag individuális, egyénre adaptált alkalmazására épül, amely a rehabilitációban

elterjedve patológiás szöveti folyamatok stoppolása, javítása, a gyógyuláshoz szükséges regeneráció gyorsítása, támogatása útján valósulhat meg.
A képzést a Pysiovit Kft tartja. A képzésnek külön díja van. Jelentkezni az alábbi linken lehet:
<http://www.physio-vit.net/kepzesek-es-tajekoztatok/online-jelentkezesi-lap>

BioTechUSA-FitBalance Nemzetközi Testépítő és Fitness Kupa/Expó

Részletes versenykiírás letölthető:

<https://fitbalance.hu/wp-content/uploads/BioTechUSA-FitBalance-International-Cup-2018.11.25.pdf>

FONTOS Mérlegelés infók!

A mérlegelés az eseményt megelőző napon: 2018. 11.24-én lesz
16:00-órától a Symbol Budapest Étteremben (1036 Bp. Bécsi út 56.)

Pótregisztráció:

Indokolt esetben, illetve a vidékieknek és a külföldieknek, 2018.11.25. 07:45 -
08:30-ig a Papp László Budapest Sportarénában! Belépés az F1-es kapun az Ifjúság útja felől!

BioTechUSA-FitBalance Gyerek Fitness Kupa/Expó

FONTOS! Regisztráció 2018 11.25. 08:45 - 09:45-ig a Papp László Budapest Sportarénában!
Belépés az F1-es kapun az Ifjúság útja felől lehetséges! A kísérők és nézők számára a belépés a Papp László Budapest Sportaréna főbejárata felől lehetséges!

Részletes versenykiírás letölthető:

<https://fitbalance.hu/wp-content/uploads/2018-Fitbalance-Gyerek-Fitness-Kupa.pdf>

MINE - FitBalance FitModel Kupa /Expó

ELŐSZÖR A FITBALANCE TÖRTÉNETÉBEN!

1.000.000.-FT KÉSZPÉNZ AZ ELSŐ HELYEZETT SZÁMÁRA!

AZ IDEI ÉV LEGNAGYOBB DÍJAZÁSÚ HAZAI FITMODELL VERSENYE!

TOVÁBBI 1.000.000.-FT ÉRTÉKŰ MINE REKLÁMSZERZŐDÉS 2019-RE AZ ELSŐ HELYEZETT SZÁMÁRA, TERMÉK TÁMOGATÁS ÉS REKLÁM MEGJELENÉS FORMÁJÁBAN!

Valamint további értékes nyeremények a helyezettek részére!

Részletes információk és jelentkezés:

https://fitbalance.hu/wp-content/uploads/MINE-FitBalance-FitModel-Kupa-2018.11.25.pdf?fbclid=IwAR0-c8LTc8Hw3Saaxc_V1enYf6mstIrcAXBHhkIneWZzy3_PbzaBNmdXeTI

A verseny szövetségektől független szabadidős verseny a FitBalance saját versenye.
Nem Kapcsolódik a FitBalance nemzetközi Kupa versenyhez!

POLAR – FitBalance Fitness Management Konferencia

A hazai fitness, sport és marketing szakma, kiemelkedő szereplőinek szakmai előadásai!
Tömören érthetően, előadónként 25 percben. Részletes program és info : www.fitbalance.hu

Pole & Aerial Légtorna Karika és rúdfitnessz Kupa/Expó

Várunk szeretettel minden érdeklődőt, versenyzőként vagy akár nézőként a
FitBalance Pole & Aerial - légtorna karika és rúdfitnessz versenyre.

- *NINCS videós jelentkezés
- *Egyéni és duó versenyzési lehetőség 3 tudásszinten
- *Értékes tárgyi nyeremények
- *Fantasztikus hangulat és szuper közösségi élmény

Szabályzat az alábbi linken:

<https://drive.google.com/file/d/10jjjJTUWVdOMEoNy8FJhNA5ChRckHBrn/view?usp=sharing>

Jelentkezési lap ezen a linken:

<https://drive.google.com/open?id=1m0nXK4h-tBB8y8I8TjTh-biJdnAkzDjL>

Infó és jelentkezés:

fitbalance.poleandaerial@gmail.com

IWOD – MINDENKI SÚLYT EMEL KUPA SZABADIDŐS SÚLYEMELŐ VERSENY/Expó

Szervező, további információk:

Nevezés: Nevezési díj nincs. Nevezni 2017.04.25-ig lehet az akinagy@gmail.com email címre küldött elektronikus levélben. A versenyen részt venni az előzetes nevezés után a rendezvényre megváltott érvényes belépőjeggyel lehet.

Díjazás: Minden résztvevő emléklapot, táplálék kiegészítő ajándékcsomagot kap. Az Abszolút legjobb férfi és női versenyzők értékes tárgyjutalomban részesülnek az iwod.hu-webáruházból.

Technikai információk: A verseny a Nemzetközi Súlyemelő Szövetség súlycsoportjai és a sportág általános szokványai szerint kerül lebonyolításra. Mérlegelés 9.30-10.30h, Tervezett versenykezdés: 11.00h

A részletes versenyprogramot az indulók számának függvényében a verseny hetében fogjuk közzé tenni! Öltözőt a sportarénában tud mindenki igénybe venni.

Támogatók, együttműködő partnerek: www.iwod.hu; BioTechUSA, Viwa Vitaminvíz, R-Medakadémia, Veres Győző Súlyemelő Akadémia, CrossFit Trafo, 360Shop,

Szervező, további információ: Nagy Ákos, akinagy@gmail.com , tel:30/424-6448
Nagy Ákos, akinagy@gmail.com , tel:30/424-6448

Részletes információk: www.fitbalance.hu ,

Az órarend változás jogát fenntartjuk! Info: +36702107425 , info@fitbalance.hu

Belépőjegyek online a

<https://budapestarena.jegy.hu/program/eisberg-fitbalance-arena-41621> oldalon,
valamint a BioTechUSA üzleteiben érhetőek el elővételben: 2890-ft-os áron.

Az eseményen a belépőjegyek 3490-ft ért vásárolható meg.14 éves kor alatt a belépés ingyenes.

FitBalance, hogy a fitness legyen a szenvedélyed..., szeretettel várunk!