



Minőség és igényesség A MOZGÁSBAN



Az Egyesült Államokhoz és Nyugat-Európa-hoz képest jelentős lemaradásban vagyunk a wellness klubok számát illetően, pedig a rendszeres mozgás és testedzés a magyar lakosságnak is nélkülözhetetlen lenne. A Lite Wellness Club hitvallásának tekinti a testi és lelki egészség megőrzését, ennek szellemében kezdte meg működését 2006-ban. Az első klub sikeres fogadtatását követően, 2009-ben megnyitotta második klubját is a XII. kerületben.

A megfelelő mennyiségű mozgás biztosítja az emberi szervezet testi és lelki egészségének fenntartását. Mára már számos kutatás bizonyította, hogy rendszeres mozgással, helyes táplálkozással csökkenthető a mozgásszervi, a szív- és érrendszeri és az anyagcsere típusú betegségek kialakulásának lehetősége. A sportolásra szánt költségek elhanyagolhatóak a gyógyszerek, gyógykezelések költségeihez képest. A Lite Wellness Clubok célja az, hogy a modern társadalom kihívásaival küzdő emberek testi-lelki egészségüket megóvják, mindehhez átfogó támogatást és inspiráló környezetet biztosítsanak.

Magyar tulajdon, nemzetközi tapasztalat

A magyar tulajdonú Lite Wellness Clubok, közel húszéves nemzetközi tapasztalat eredményeire építették fel koncepciójukat- a klubokban nemzetközileg elsőként elismert szakmai csapat várja a vendégeket. Edzőik hazánkban elsőként csatlakoztak az Európai Hivatásos Edzők Regiszterébe (EREPS). A személyi edzők által vezetett és irányított edzések során a vendégek pontosabban, hatékonyabban és rövidebb idő alatt, biztonságosan érhetik el kitűzött céljaikat.

Két klub összesen 4200 négyzetméteren

A főváros budai oldalán található két klub összesen 4200 négyzetméter alapterületen helyezkedik el (3000 m² +

1200 m²). Mindkét klubban egységesen kiemelkedő minőségű szolgáltatást biztosítanak a vendégeknek: modern géppark, harmonikus környezet illetve kizárólag diplomás, több nyelven beszélő személyi edzők, gyógytornászok, teremtudósok foglalkoznak a vendégekkel. A squash sport szerelemeseit klubonként négy-négy, nemzetközi minősítésű pálya várja. A csoportos órák kedvelői a klubokban havonta többszáz hagyományos (pl. SPINNING®, dance aerobik, stb.) és alternatív (pl. Pilates, bodyArt™, NIA, TRX®, BootCamp, stb.) órán vehetnek részt.

A kisgyermekes szülők gondtalan edzéséhez a hegyvidéki klubban gyermekmegőrző is hozzájárul, ahol szakképzett óvónő foglalkozik a kicsikkel.

Lite Wellness Club - Újbuda

- 1200 m² alapterület
 - 300 férőhelyes parkoló – ingyenes parkolás
 - több mint 190 csoportos óra havonta
 - Elérhetőség: 1112 Budapest, Kánai út 2.
- (SPORTMAX Újbuda-Tóváros), Tel: +36 1 877 5483

Lite Wellness Club - Hegyvidék

- 3000 m² alapterület
 - 350 férőhelyes parkoló – 2 óra ingyenes parkolás
 - több mint 300 csoportos óra havonta
 - Elérhetőség: 1123 Budapest, Csörsz u. 14-16.
- (SPORTMAX Hegyvidék), Tel: +36 1 310 7390, +36 1 310 7391

(x)