

Egy barátságos és igényes Fitness Center Pécelen



Talán nem túlzás, hogy közel s távol az egyik legigényesebb vállalkozás nyitotta meg a kapuit 2007 novemberében Pécelen, az Álmos vezér út 24. szám alatt. A Malini Üzletház több vállalkozásnak is helyet ad, mint például csemegeüzlet, cukrászda, és nemsokára nyílik a **Club 11 Pub**, ahol nagyszabású pókversenyeket is terveznek.

Az üzletházban a legnagyobb a Best Life (magyarul: legjobb élet) Fitness Center, amely 550 négyzetméteren várja mindazokat, akik mozogni, kikapcsolódni, szépülni szeretnének az egészség jegyében, mindezt izléses, barátságos, hangulatos környezetben.

A minden igényt kielégítő konditeremben mód van arra, hogy

a férfiak és nők igény szerint külön edzhessenek, de a párok természetesen együtt is maradhatnak. A **csoportos foglalkozások** közül érdemes kiemelni a társastáncot, amelyet Dudás



Tibor (dudace) vezet, akinek a neve a Megatáncból lehet ismerős. Van show-tánc gyerekeknek, illetve ovitorna, gyerekséta (4 éves kortól). Az alakformáló foglalkozások közül hölgyeknek step, kondi, zsírégető és alakformáló torna választható. Érdemes kiemelni



a különlegességnek számító, **Ergoline típusú, professzionális, aromaterápiás fekvő szoláriumot**, de üzemeltetnek egy álló szoláriumot is, ha valaki azt kedveli jobban. És nem utolsó sorban vagy egy szép **finn szaunájuk is az infra szaunán kívül**. E

két utóbbi ma már szerencsére egyre elterjedtebb, lassan beépül a köztudatba méregtelenítő, egészségmegőrző és -javító hatásuk – a testedzéssel kombinálva pedig igazán jó közérzetet biztosít a vendégeknek. Kiegészítésképpen árulnak különböző ide illő termékeket: frissítőket, üdítőket, de kaphatók speciális táplálékkiegészítők, fehérjék, tömegnövelők, stb. A kellemes időtöltéshez hozzájárul a **speciális légtechnika**, amely folyamatosan friss levegőt biztosít a mozgáshoz, a tüdőn keresztül ugyanis erőteljesen felgyorsul az oxigéncsere a szervezetben: ezt garantálja ez a korszerű berendezés. A hely biztonságát pedig a videó-megfigyelőrendszer erősíti.

Az árak közül – a teljesség igénye nélkül – a 7000 Ft-os havibérletet emelnénk ki, amely a konditerem és a finn szauna korlátlan használatára jogosít. Személyi edző is segít az edzésprogramok összeállításában igény szerint, van is nagyon jó referencia az eredményességre. De volt olyan szorgalmas vendégük is, aki önállóan ért el komoly változást alakjában, testsúlyában az itteni lehetőségeket jól használva.

Van egy jópofa akciójuk, „Egy barát: -25 százalék”. Ez azt jelenti, hogy aki hoz egy barátot, az a következő havi bérletéből 25% kedvezményt kap. Ha két barátot hoz, az 50%-ot, és így tovább. S ha „jó fej” az illető, akár át is engedhet a kedvezményből a jó barátjának. (Innen ismerzik meg a jó barát...) Egyébként nagyon változatos bérletrendszerük van az alkalmi és napijegyeken kívül, mindenki megtalálhatja a neki legalkalmasabbat. Járnak is hozzájuk közel s távolból, 150 bérletes vendégük közül nem kevesen Budapestről, Gyömrőről, Maglódról, Isaszegről jönnek. Érdemes is megnézni, akinek jól megközelíthető Pécel, de szerencsére sokfelől lehet idejutni, nemcsak autóval. Mindenkit szeretettel várnak alakulni, épülni, szépülni!

Best Life Fitness Center • Pécel, Álmos vezér út 24.

Tel: 06-70-2060-666 • Nyitva H-P: 6-21.30, Szo-Vas: 9-18-ig

Ügyfélszolgálat Rákoscsabán

Már a csabaiaknak sem kell beutazni a Pesti útra, ha ügyeket akarnak intézni. A kerület vezetésének korábbi ígérete szerint a Rákoscsabai Községi Házban megnyílt az Önkormányzat Ügyfélszolgálati irodája. Itt bármilyen ügyet el tudnak intézni, ami a Központi Irodán is lehetséges. Ez már a negyedik kihelyezett hivatal. A tapasztalatok azt mutatják, hogy indokolt a kihelyezett ügyfélszolgálatok létesítése. A Rákoshegyi, a Csekovszky Árpád Művelődési

Házbeli és a Kucorgó téri irodákat eddig több, mint 1500-an keresték fel. A rákoscsabai iroda a negyedik a sorban. A rákoscsabai iroda helyiségében tart fogadóórát a rendőrkapitányság körzeti megbízottja is.

Rákoscsabai Községi Ház (Péceli út 222.)

Ügyfélfogadási idő

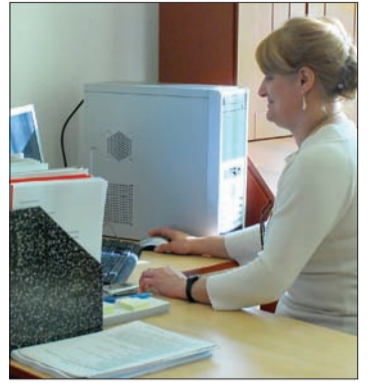
Hétfő: 8.00 órától 18.00 óráig

Csütörtök: 8.00 órától 16.00 óráig

Telefon: 258-77-14

Rendőrségi fogadóóra: páratlan héten szerdán

17.00-18.00-ig



A kihelyezett irodák feladatkörébe tartozik minden, az Önkormányzat és hivatala ügykörét érintő kérelem, beadvány átvétele, érkeztetése és továbbítása a Központi Iktatóba, valamint Fővárosi Lakásrezsi Támogatás - közüzemi díjkompenzáció - kérelmek átvétele.

Igy különösen a szociálisan rászorulóknak részére teljes körű tájékoztatás a jogszabályokban meghatározott segélyezési formák igénybevételének lehetőségéről, a kapcsolódó kérelmek átvétele, a súlyos mozgáskorlátozott személyek közlekedési kedvezményeire, a temetési segélyezésre, közgyógyellátásokra vonatkozó kérelmek átvétele.

A lakásépítés és vásárlás helyi támogatása iránti kérelmek kiadása, átvétele, továbbítása, az Építéshatósági Csoport részére beadványok, (építési-, használatbavételi engedély kérelmek stb.) hatósági bizonyítvány kérelmek átvétele, továbbítása.

Lakás- és helyiségbérlettel kapcsolatos beadványok, kérelmek, pályázatok átvétele, továbbítása. A Magyar Államkincstár által nyújtandó lakásépítési kedvezmény, adó-visszatérítési és/vagy kamattámogatás igénybevételéhez szükséges igazolás iránti kérelmek, tulajdoni lap- és térkép-másolatok megrendelése és kiadása.

SOS terápia allergiásoknak

A gyógyulni vágyók egymás kezébe adják a kilincset a XVI. kerületben (Mátyásföldön) megnyitott speciális sóbarlangban. A csodálatos helyiségben 13 tonna só építettek be, melynek egy része Holt-tengerből, a másik része pedig a lengyelországi Wieliczka sóbányából származik.

Aki belép ebbe a sóbarlangba, úgy érzi, hogy különleges mesevilágba, egy miniatűr cseppkőbarlangba csöppent. Már az első benyomás is feledhetetlen, mert a só köztudottan gyógyító hatású, de a kristályai mesésépek is. Só, só, só és só mindenütt. A falakban sótéglák sorakoznak, a padlót só borítja és a mennyezeten só-cseppkövek alkotják.

A folytatás pedig méltó a belépőt köszöntő látványhoz. Lepihelve tökéletes relaxácót nyújtó székekből figyelhetjük a sókristályokon változó ringó fények játékát, miközben stresszoldó zene hangjait halljuk. Olyan ez, mint egy 45 perces képzeletbeli utazás egy másik csodálatosan harmónikus világba, amely végén úgy érezzük, újjászülettünk.

A gyerekek számára ez a környezet maga a paradicsom. Felhőtlenül, jókedvűen játszanak, illetve „somokoznak”.

A 45 perces terápia észrevétlenül elillan, nem úgy a sóbarlang hatása. A só jótékony hatásának



köszönhetően az asztmásoknál csökken a krízisek száma és intenzitása, megszűnik a gyulladási, elérhető a teljes értékű légzésfunkció. Allergiásoknál normalizálódik az egyébként tüneteket kiváltó Hisztamin és Ige szint, fokozódik a teherbíró képesség, helyreállítható a szervezet immunrendszere.

A prevenció és terápiás kezelések igénybevételére 10-20 alkalom javasolt, ennek következtében helyreáll az immunrendszer, csökkennek és megszűnnek az alsó és felső légúti problémák. A 20-22 fokos és 45-60 százalékos páratartalmú barlang teljes légterében 0,2-0,5 mikronnyi sókristályok lebegnek, ami megfelel a legkisebb hörgőcskék átmérőjének. Semmi más nem kell tennünk, csak lélegezni.

A levegőben lévő sókristály-

ok elősegítik a hörgők tisztulását és csökkentik a nyálkahártyák gyulladását. Nagyfokú váladékoldó hatása miatt erőteljes öntisztulási folyamat indul el.

A sóbarlang használata egészséges embereknek is ajánlott. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják: a felnőttek körében mintegy 85-90 százalékban, a gyerekeknél 90-96 százalékban jelentett hatékony terápiát a tradicionális sóbányák klímáját a városokba is elhozó sóbarlang terápia.

A Fortuna Sóbarlang elérhetőségei: 1165 Bp. (Mátyásföld) Centenáriumi sétány 22-24. (orvosi rendelő mellett, parkolás a Gizella téren az iskola mellett); BKV: Örs vezér térről 44, 244 autóbussz (Sasvár utca-Futórózsza utca sarok). XVII., XV. kerületből 46-os autóbussz (Sasvár utcai megálló)

Bejelentkezés: Telefon/fax: 890-0737, mobil 06 30 337-7400

web: www.sobarlangok.hu • e-mail: info@sobarlangok.hu

Nyitva tartás: hétfőtől-péntekig 10-19 óráig