Rëndësia e Sportit.



Një urë lidhëse mes mendjes dhe trupit. Një gjuhë universale për të njohur njëri-tjetrin.

Gemini Notebook

Të bësh sport do të thotë ta duash veten.



Nuk është vetëm lodhje: Është kohë e çmuar e dedikuar vetvetes.

Është dëgjim: Të mësosh të kuptosh nevojat dhe kufijtë e trupit tënd.

Është një projekt: Një hap i rëndësishëm për mirëqenien tënde dhe për t'u ndier si në shtëpi në një qytet të ri.

Gemini Notebook

Si e ndihmon sporti Mendjen.

Zero Stres: Të çliron nga tensionet e përditshme dhe përmirëson humorin.

Socializimi: Të mësosh të punosh në skuadër, të bashkëpunosh dhe të gjesh miq të rinj.



Vetëvlerësimi: Tejkalimi i kufijve të tu jep besim në vetvete.

Rregullat: Të mëson të pranosh fitoret dhe të menaxhosh humbjet me respekt.

Gemini Notebook

Si e ndihmon sporti Trupin



Përmirëson qarkullimin, forcon zemrën.

I bën kockat e forta dhe parandalon lëndimet.

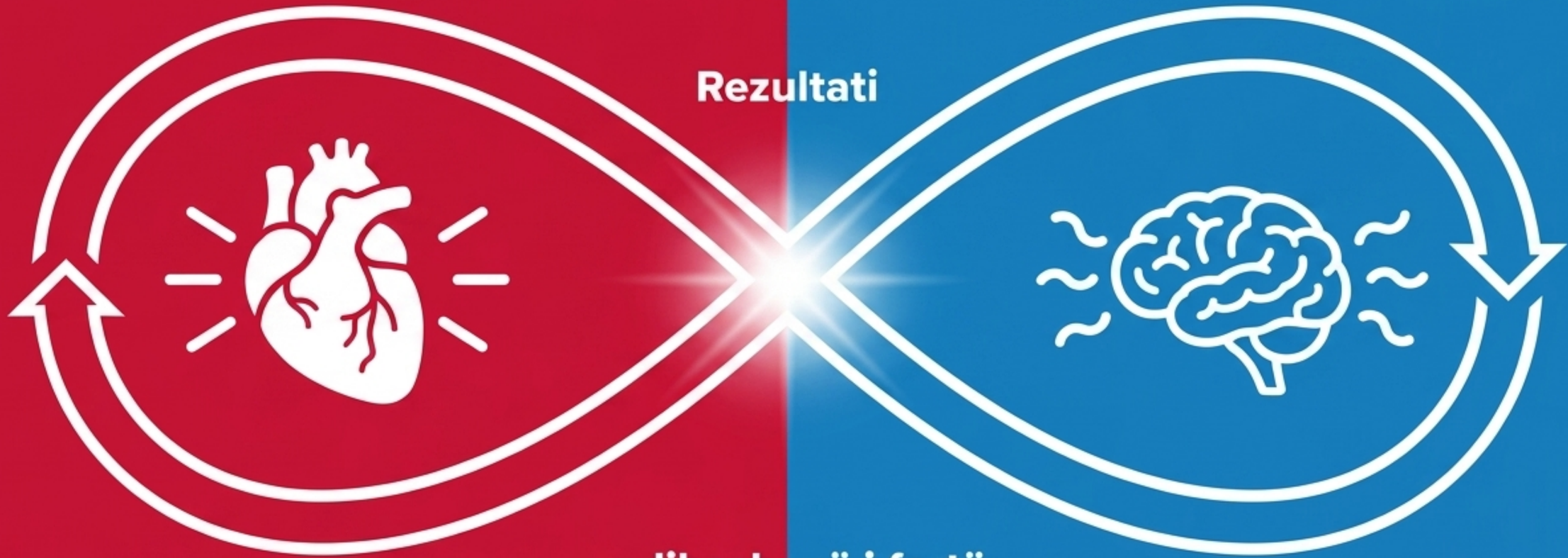
Redukton lodhjen, të bën të zgjohesh i shlodhur dhe aktiv.

Të ndihmon të djegësh kalori dhe të mbash peshën e duhur.

Përmirëson sistemin imunitar, të bën të sëmuresh më pak.

Gemini Notebook

Harmonia e përsosur.



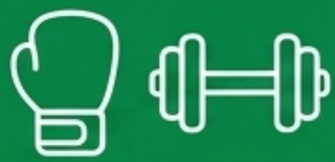
Ana e Trupit:
Të lëvizësh rregullisht krijon energji të pastër në trup...

...ndihesh më i fortë, i qetë dhe i gatshëm për sfidat e çdo dite.

Ana e Mendjes:
...kjo energji ndihmon mendjen të shkarkojë mendimet negative...

Gemini Notebook

Pasionet që na bashkojnë: Sporti në botë

				
 Italia	Futboll	Volejboll & Tenis	-	Çiklizëm
 Egjipti	Futboll	Kungulli (Squash)	Ngritje Peshash	Hendboll (Pallamano)
 Maroku	Futboll	Sporte me Kuaj	Boks	Atletikë
 Tunizia	Futboll	Tenis & Volejboll	Sporte Luftarake	Hendboll (Pallamano)

Vini re diçka? Futbolli dhe lojërat në skuadër janë një pasion që na bashkon të gjithëve!

Gemini Notebook

Të hysh në skuadër, të hysh në komunitet.



Të zbulosh Territorin:
Të eksplorosh lagje të reja, palestra dhe fusha loje në qytetin e Milanos.

Të krijosh Rrjet:
Të takosh bashkëmoshatarë dhe të krijosh miqësi të reja jashtë qendrës së pritjes.

Të mësosh Gjuhën:
Të dëgjosh trajnerin dhe të flasësh me shokët në fushë e përmirëson italishten tënde në mënyrë natyrale dhe të shpejtë.

1

2

3

Gemini Notebook

Fjala jote në rreth.

Sot zbuluam se sporti është shëndet, mendje, trup, rregulla, miq dhe shtëpi.



Gemini Notebook