Zadbamy o Twoją formę w każdej sytuacji.

Mamy to przećwiczone!

Nie możesz wyjść na trening? Ćwicz w domu, tak jak **72% Użytkowników kart MultiSport** podczas wiosennego lockdownu.

Za nami już ponad **765 tys.** wspólnych treningów live i **500 tys.** treningów on-line!

A może planujesz trening w obiekcie sportowym?

Wciąż masz mnóstwo opcji do wyboru – w całej Polsce otwartych jest **ponad 2700 obiektów honorujących kartę MultiSport**!

Sprawdź, które aktywności **nie są objęte** rozporządzeniem Rady Ministrów* i wybierz coś dla siebie.

***z dnia 16.10, dotyczącym tymczasowego zawieszenia działalności obiektów sportowo-rekreacyjnych**

Potrzebujesz chwili odprężenia?

Wypróbuj **jogę** albo **nordic walking**!

A może czas na trochę zabawy?

Wybierz się na **kort, rower** lub **wrotki**.

Lubisz trening w parze?

Odkryj **squash**, **tenis ziemny**, **badminton** i **tenis stołowy**.

Marzy Ci się rozrywka dla całej rodziny?

Dostępne są **parki linowe**, **parki trampolin**, **sale zabaw** oraz nowość – **paintball**!

Chcesz zadbać o formę?

Sprawdź **sztuki walki** i **ściankę wspinaczkową**.

Szukasz czegoś nowego?

Odkryj **Vacu Well** - innowacyjny trening w kapsule z podciśnieniem!

Aktualne informacje na temat dostępności obiektów znajdziesz na **www.kartamultisport.pl/obiekty**

Dla 70% Pracowników

duże znaczenie ma to, czy Pracodawca troszczy się o zdrowie swojej załogi, dlatego….

Zadbamy o zdrowie Twoich Pracowników w każdych warunkach. Mamy to przećwiczone!

Użytkownicy Programu MultiSport, którzy po lockdownie wrócili do aktywności fizycznej deklarują, że odczuwają pozytywny wpływ treningów na **samopoczucie (92%), zdrowie (88%) oraz sylwetkę (81%)**.

***Dane zebrane przez Benefit Systems w sierpniu 2020, na podstawie deklaracji 9899 użytkowników; pytanie z odpowiedziami wielokrotnego wyboru.**

Podróż do zdrowego stylu życia możesz zacząć także w domu.

Nasze usługi on-line będą Twoim drogowskazem na każdym etapie!

1.

Zacznij od **konsultacji video** z trenerem lub dietetykiem – masz 4 rozmowy w miesiącu!

2.

Skomponuj idealny jadłospis z naszym **Kreatorem Diety**.

3.

Trenuj **na platformie Yes2Move**. Do wyboru masz 400 treningów on-line i treningi live.

4.

Zadbaj o spokój umysłu z kursem „**Mindfulness redukującym stres**”.

A to dopiero początek!

Odkryj całą ofertę online dostępną z Twoją kartą MultiSport

Treningi online u partnerów

Ebooki i audiobooki

Kurs języka angielskiego z eTutor

Konsultacje z ekspertami

Domowe treningi w ulubionym klubie

Zniżki do sklepu Gipara

Kreator Diety

Kurs Mindfulness redukujących stres

Treningi Yes2Move

Sprawdź na:

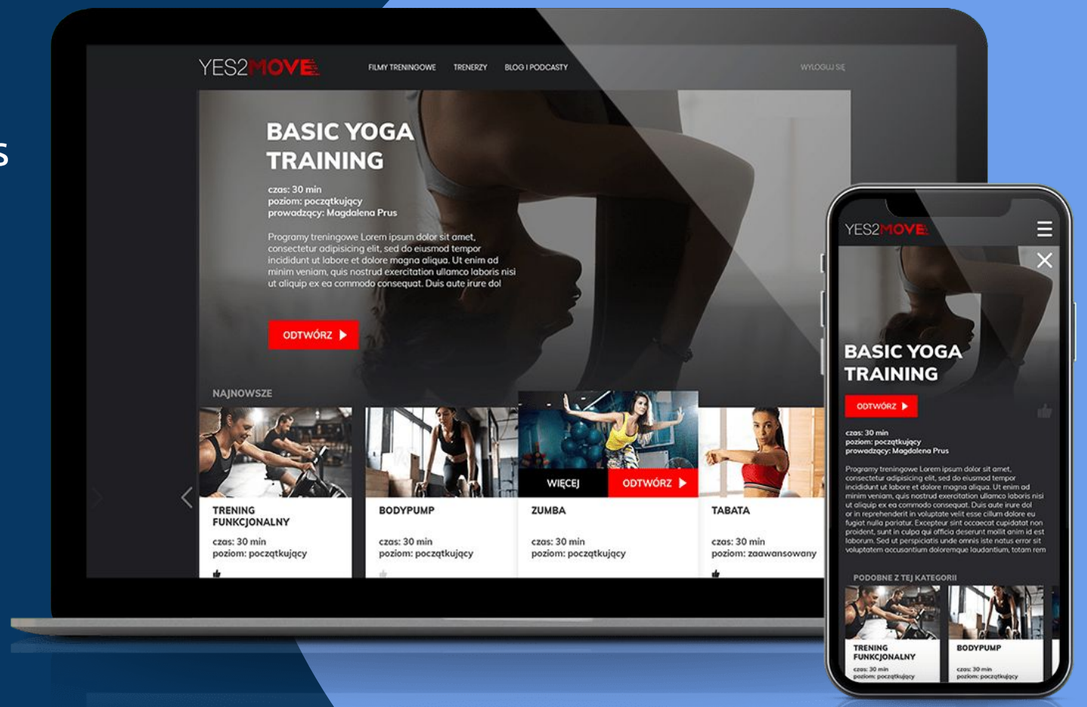
www.kartamultisport.pl/mozliwosci/oferta-online

Chcesz trenować **bez wychodzenia z domu?**

Z kartą MultiSport masz darmowy dostęp do największej w Polsce platformy treningowej

Yes2Move

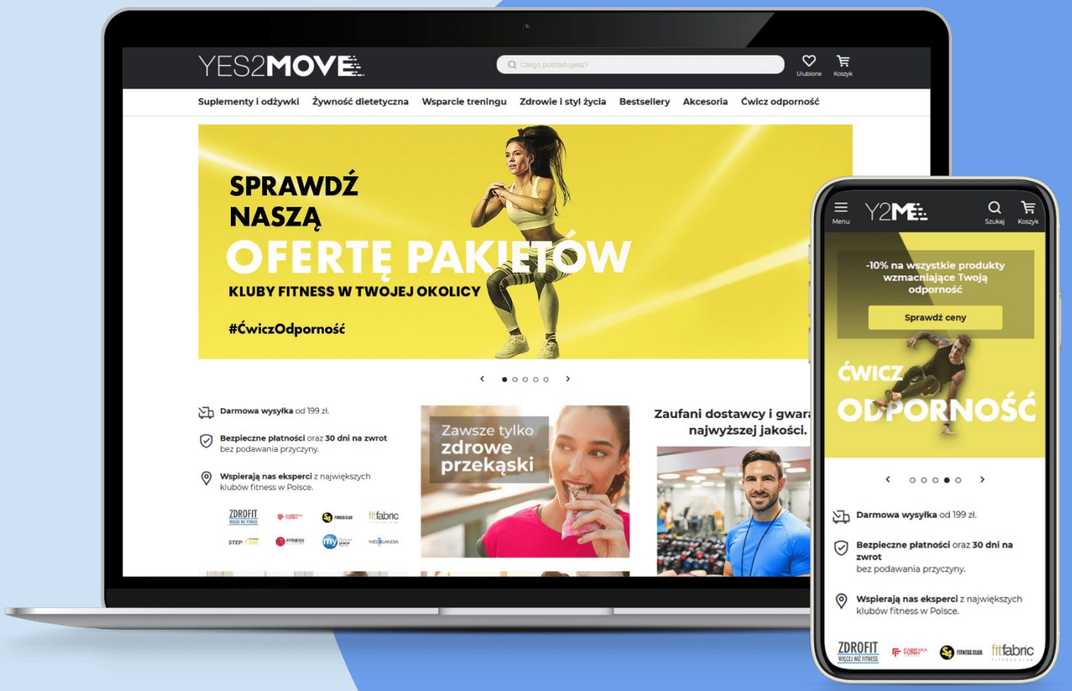
- ponad **400 treningów** video m.in. eksperckie treningi Les Mills
- treningi live 5x w tygodniu z najlepszymi trenerami z sieci Zdrofit, Fabryka Formy czy Fit Fabric
- **25** wykwalifikowanych trenerów
- różne programy treningowe - **wytrzymałość, body&mind, siła, taniec** i wiele więcej!



A dodatkowo mamy dla Ciebie…

kod rabatowy 10% w sklepie Yes2Move!

Marzą Ci się regularne postępy w treningach, chcesz poprawić odporność, a może zadbać o lepsze samopoczucie? Z aktywną kartą MultiSport masz **stały rabat na odżywki, dietetyczną żywność, suplementy diety i więcej w sklepie Yes2Move**. Załóż konto i wybierz coś dla siebie!



Sprawdź na:
www.kartamultisport.pl/mozliwosci/oferta-online/sklep-yes2move

Tęsknisz za treningami w ulubionym klubie?
Ćwicz w domu i wspieraj kluby!

Pobierz specjalny kod dla Użytkowników kart MultiSport i ćwicz on-line!
Uczestnicząc w treningach na żywo wspierasz obiekty partnerskie programu oraz pracujących w nich instruktorów, a przy okazji – dbasz o formę tak, jak lubisz.

- Zaloguj się na kartamultisport.pl i wygeneruj indywidualny kod.
- Wybierz klub, w którym chcesz trenować online.
- Na stronie wybranego obiektu wymień kod na dostęp do live-streamingu.

Sprawdź na:

www.kartamultisport.pl/mozliwosci/oferta-online/wspieraj-kluby

Może trudno Ci zacząć?

Zapytaj naszych doświadczonych ekspertów i daj sobie pomóc w ułożeniu **planu treningowego i dobrze zbilansowanej diety.**

- **Bezpłatne konsultacje video** dostosowane do dostępności Użytkownika
- **Plan działania** dopasowany do indywidualnych potrzeb
- **4 konsultacje w miesiącu**
- Porady dotyczące **wzmocnienia odporności** oraz **bezpiecznych treningów**

Zadbaj o swoje zdrowie i umów się już dziś

Zapisz się

Stwórz dietę dla siebie

Jeśli chcesz zadbać o zdrowie i dodać sobie energii, stwórz własny plan dietetyczny lub wybierz jedną z 15 spersonalizowanych diet przygotowanych pod okiem naszych dietetyków z pasji do zdrowego stylu życia.

Z Kreatorem Diety otrzymujesz:

- **Przepisy na zdrowe posiłki**
- **Konsultacje z dietetykiem**
- **Automatycznie generowane listy zakupów**

Zacznij już dziś:

www.kartamultisport.pl/mozliwosci/oferta-online/kreator-diety

Zadbaj o umysł z kursem redukującym stres!

Mindfulness to nie kolejna aktywność fizyczna. To sposób bycia, który redukuje stres, łagodzi cierpienie, pozwala czuć, że żyjemy. To świadome i nieosądzające doświadczanie tego, co się dzieje w naszym ciele, umyśle, zewnętrznym świecie.

Rozpocznij medytację na:

www.kartamultisport.pl/mozliwosci/oferta-online/mindfulness

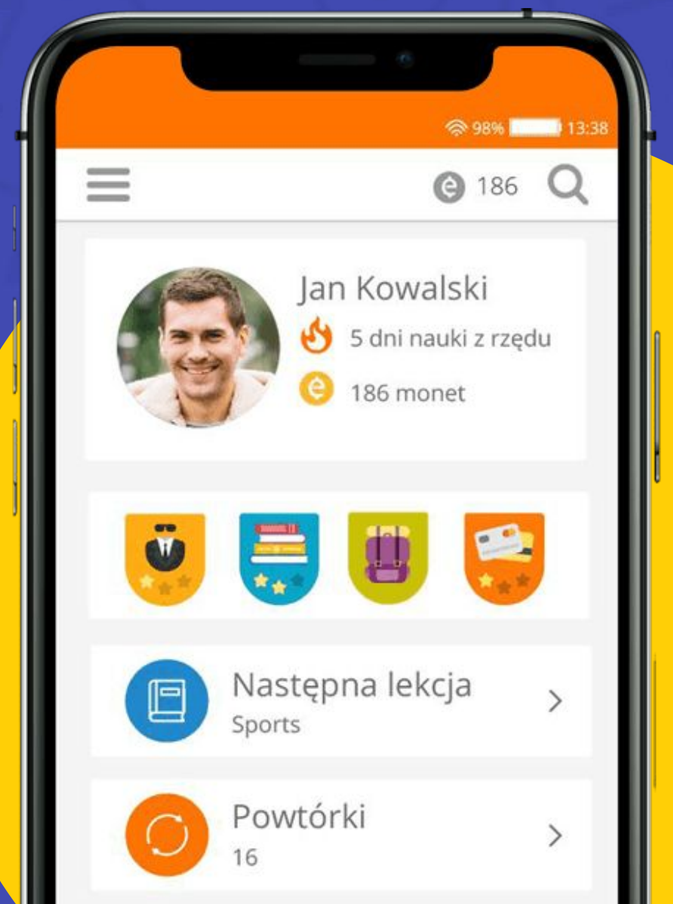
Ucz się tam, gdzie chcesz z eTutorem!

Z eTutorem uczysz się online, gdzie chcesz i kiedy chcesz. Bez nauczyciela i bez stresu. Uczysz się w swoim tempie i samodzielnie określasz swoje cele.

- **Indywidualny plan** nauki języka angielskiego
- Poziomy od **A1 do C2**
- Nauka poprzez **gry językowe**
- Dostęp do nowych **modułów tematycznych**

Zacznij już dziś **darmową 60-dniową naukę języka angielskiego:**

www.kartamultisport.pl/mozliwosci/oferta-online/etutor



Daj sobie chwilę relaksu!

Z kartą MultiSport masz darmowy dostęp do specjalnej kolekcji e-booków i audiobooków w serwisie Legimi. Pobierz bezpłatnie książkę i daj sobie chwilę relaksu - czytając albo słuchając!

Jak to działa?

Zaloguj się do swojego konta MultiSport i wygeneruj kod, dzięki którym odbierzesz wybraną e-książkę w serwisie Legimi.

Sprawdź na:

www.kartamultisport.pl/mozliwosci/oferta-online/e-ksiazki

Trenuj w najlepszym stylu z Gipara Fitness!

Z aktywną kartą MultiSport masz aż 50 zł do wykorzystania na cały asortyment sklepu Gipara Fitness!

Odbierz kod zniżkowy na stronie:

www.kartamultisport.pl/mozliwosci/oferta-online/gipara-fitness

A może godzina darmowej jazdy każdego dnia?

Z MultiSport to możliwe. Wskocz na rower i ruszaj w miasto jeszcze dziś!

- Codziennie, 60 minut darmowej jazdy rowerem miejskim
- Usługa aktywna w ponad 30 miastach
- Dostępne 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu
- Przejazd nie zmniejsza liczby dostępnych wejść do obiektów

Sprawdź na:

www.kartamultisport.pl/mozliwosci/sport-i-rekreacja/rower-miejski

Wszystkie MultiMożliwości

dostępne są teraz na nowej odsłonie strony **www.kartamultisport.pl!**

Wejdź na **www.kartamultisport.pl**, załóż konto i krok po kroku odkrywaj wszystkie MultiMożliwości z Twoją kartą dostępne zupełnie **dla zalogowanych Użytkowników**.

Załóż konto

MultiSport