

© **MultiSport**

Zadbaj o siebie
**Z PROGRAMEM
MULTISPORT**

Poznaj atrakcje dostępne z aktywną kartą MultiSport, dzięki którym zadbasz o ciało i umysł



Filmy video

- Kilkadziesiąt różnorodnych zajęć on-line dostępnych na Strefie MultiSport
- Treningi live – 3x dziennie
- Ćwiczenia z trenerami z Twojego klubu



„Dbaj o zdrowie z MultiSport”

- Webinary i podcasty z ekspertami
- Zdrowie od kuchni-gotowanie live
- Medytacja
- Sposoby na stres, odporność, zdrową dietę



Kreator diety on-line

- 12 planów dietetycznych, z którymi zadbasz o prawidłową kondycję organizmu i wzmocnisz swoją odporność!



Bezpłatne kody i kupony zniżkowe

- Książki z serwisu Legimi
- 60-dniowy dostęp do serwisu Audioteka
- 2- miesięczny dostęp do platformy językowej eTutor
- 30-dniowy dostęp do platformy Player.pl



Konsultacje dietetyczno-trenerskie

Indywidualne spotkania on-line z dietetykiem i trenerami MultiSport



Animacje dla dzieci

- Niebanalne propozycje zabaw z dziećmi z wykorzystaniem domowych sprzętów
- Nowe materiały 2 razy w tygodniu

Utrzymaj sportową
formę i bierz udział
**w treningach
on-line**





Treningi online z MultiSport

- Nie rezygnuj ze sportowej aktywności – od teraz, specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy **treningi online**, które możesz wykonać samodzielnie w domu. Kilkadziesiąt różnorodnych nagrań znajdziesz na Strefie MultiSport.
- **Motywujemy codziennie!** Bądź z nami podczas treningów live 3 razy dziennie na naszym Facebooku i Strefie MultiSport. Treningi prowadzą trenerzy MultiSport z klubów partnerskich.



Ćwicz w domu z ulubionym trenerem

Chcesz zadbać o formę z ulubionym trenerem bez wychodzenia z domu? Weź udział w treningu on-line na dedykowanej platformie i **wspieraj lokalne obiekty sportowe!** Za każdą zarejestrowaną wizytę z kartą MultiSport prześlemy dodatkowe środki finansowe dla naszych Partnerów.



Zadbaj o czas swoich **dzieci**

- Włącz swoje dziecko w **zabawy**, które uatrakcyjnią czas spędzony w domu.
- Nie potrzebujesz żadnych dodatkowych **sprzętów**. Podczas animacji będziemy wykorzystywać przedmioty, które z pewnością już masz.
- Animacje dla najmłodszych znajdziesz na swoim koncie 2 razy w tygodniu

Dostępne od kwietnia 2020



Dbaj o zdrowie z MultiSport





Dbaj o zdrowie z MultiSport

- Trenuj w domowym zaciszu, kiedy tylko chcesz
- Słuchaj webinarów i podcastów z psychologiem czy ekspertami zdrowia. Korzystaj z przydatnych informacji odnośnie pracy w domu, diety czy aktywnego spędzania czasu z dzieckiem, które znajdziesz na naszym blogu
- Spróbuj medytacji, zacznij zdrową dietę i zadbaj o swoją odporność.



Gotuj zdrowo z MultiSport

- Oglądaj i gotuj wspólnie z zawodowymi kucharzami
- Poznaj przepisy na **posiłki zero waste**, dzięki którym wyczarujesz niesamowite dania, w których nic się nie marnuje.
- Zatrósz się o **odporność i dobre samopoczucie** – poznaj przepisy wspierające Twój układ odpornościowy.
- Gotuj różnorodnie dla siebie i całej rodziny.



Zatroszcz się
o odporność i skorzystaj
z darmowego
kreatora diety
on-line





Jedz na zdrowie!

Konsultacje dietetyczno – trenerskie

Skorzystaj z wiedzy
ekspertów

Dostępne od kwietnia 2020





Konsultacje z dietetykiem

- Poznaj zalecenia dietetyka dotyczące zdrowej, zbilansowanej diety.
- Dowiedz się jakie produkty powinieneś wybierać chcąc zadbać o odporność.
- Oblicz indywidualne zapotrzebowanie na wodę Twojego organizmu.



Konsultacje z trenerem

- Trening w domowych warunkach
 - od czego zacząć?
- Jak poprawnie wykonać rozgrzewkę?
- O czym nie powinieneś zapomnieć wykonując trening?
- Stretching - poznaj efektywne techniki rozciągania



Odpręż myśli
**i przeznacz czas
na relaks**





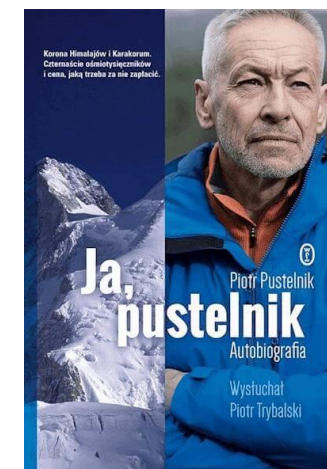
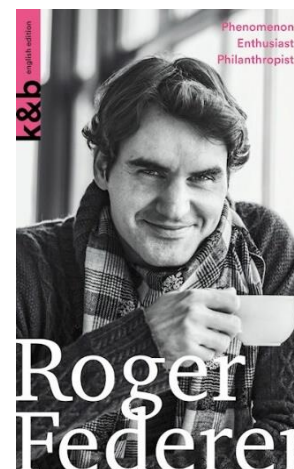
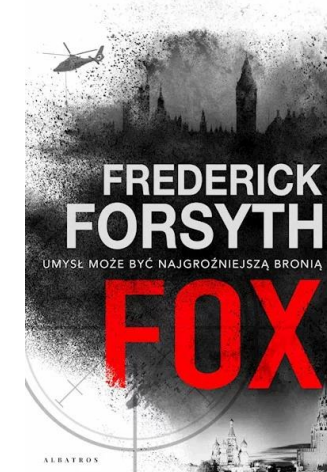
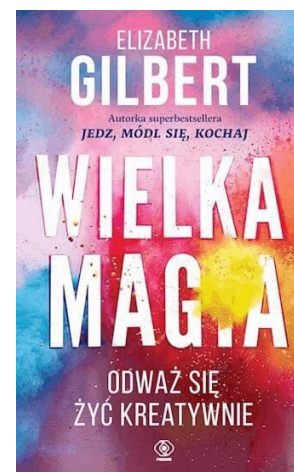
Zadbaj o formę umysłu z Legimi

Wykorzystaj czas na lekturę!

Pobierz bezpłatny kod do serwisu

Legimi i czytaj, gdziekolwiek jesteś.

[POBIERZ KOD](#)





Zrelaksuj się z **Audioteką**

Zasłuchaj się w dobrze opowiedzianych historiach.
Wykorzystaj kod, z którym pobierzesz audiobooka
z serwisu Audioteka i ciesz się 60-dniową,
darmową subskrypcją.





Oglądaj ulubione seriale z **Player.pl**

Odbierz bezpłatny kod do aplikacji Player.pl i ciesz się 30-dniowym dostępem do filmów i seriali.

Dostępne od kwietnia 2020





Podcasty MultiSport Pozwól sobie na chwilę odprężenia

Posłuchaj interesujących rozmów
z pasjonatami w swojej dziedzinie.
Rozmawiamy o motywacji, aktywności,
odżywianiu i życiu w zgodzie ze sobą.
Po prostu - o tym, co nas rusza.

[SŁUCHAJ](#)



#AKTYWNOŚĆ ⌚ 43:49

Jak znaleźć czas na aktywność z dzieckiem? Rozmowa z trenerką Kasią Bigos.

Poznaj patenty na trening podczas urlopu macierzyńskiego i posłuchaj o kulisach projektu „Fake Off”, który rozpoczął szeroką dyskusję na temat wyglądu ciała kobiety po ciąży.



#AKTYWNOŚĆ ⌚ 36:58

Jak znaleźć aktywność dla siebie? Rozmowa z Martą Hennig, trenerką i autorką bloga Codziennie Fit.

Posłuchaj, na co zwracać uwagę rozpoczynając nową aktywność i dowiedz się, kiedy warto przygotować plan treningowy.



#MOTYWACJA ⌚ 51:57

Dlaczego motywacja tak szybko się kończy? Rozmowa z Ewą Jochheim, założycielką Instytutu Durkalskiego w Polsce.

Poznaj skuteczne sposoby na zmotywowanie się do aktywności fizycznej i dowiedz się, jak mądrze wybierać cele, które chcesz zrealizować.

Wykorzystaj czas na rozwój - **zacznij** naukę języka

Skorzystaj z bezpłatnego, 2-miesięcznego
dostępu do platformy eTutor i szlifuj swój język.

Dostępne od kwietnia 2020



© **MultiSport**

Dziękujemy