

© *MultiSport*

Obudź się do działania
z **PROGRAMEM MULTISPORT**



W kwietniu Użytkownicy kart MultiSport wykonali ponad 265 tysięcy wirtualnych treningów.

Udowodniliście, że bez względu na okoliczności...



Nie rezygnujecie z aktywności:

- Wykonaliście ponad 165 tys. wspólnych treningów live i 100 tys. treningów on-line.
- Najchętniej wybieraliście: jogę, zdrowy kręgosłup, pilates i stretching.



Dbacie o swoje zdrowie:

- Skorzystaliście z 15 dostępnych planów dietetycznych.
- Podjęliście wyzwanie 30 dni bez cukru, Rozruszaj się w 4 tygodnie i 30 kroków do lepszej formy.



Poszerzacie swoją wiedzę:

Chętnie słuchacie podcastów, w których mówimy o motywacji, aktywności i zdrowym odżywianiu.



Pamiętacie o wszechstronnym rozwoju:

- Ponad 4 tys. z Was rozpoczęło naukę nowego języka.
- W trakcie pandemii pobraliście ponad 5,5 tys. książek.

Dziękujemy, że jesteście z nami!



JESTEŚMY GOTOWI, BY PRZYWITAĆ WAS Z POWROTEM W OBIEKTACH SPORTOWYCH!

Prawdopodobnie już w czerwcu z kartą MultiSport będziecie mogli odwiedzić obiekty sportowe w całej Polsce, a my już teraz intensywnie pracujemy nad tym, by zapewnić Wam bezpieczny i komfortowy powrót do ćwiczeń – m.in. poprzez dostosowanie warunków sanitarnych w klubach i przeszkolenie personelu.

Mamy nadzieje, że będziesz tam z nami! A tymczasem....

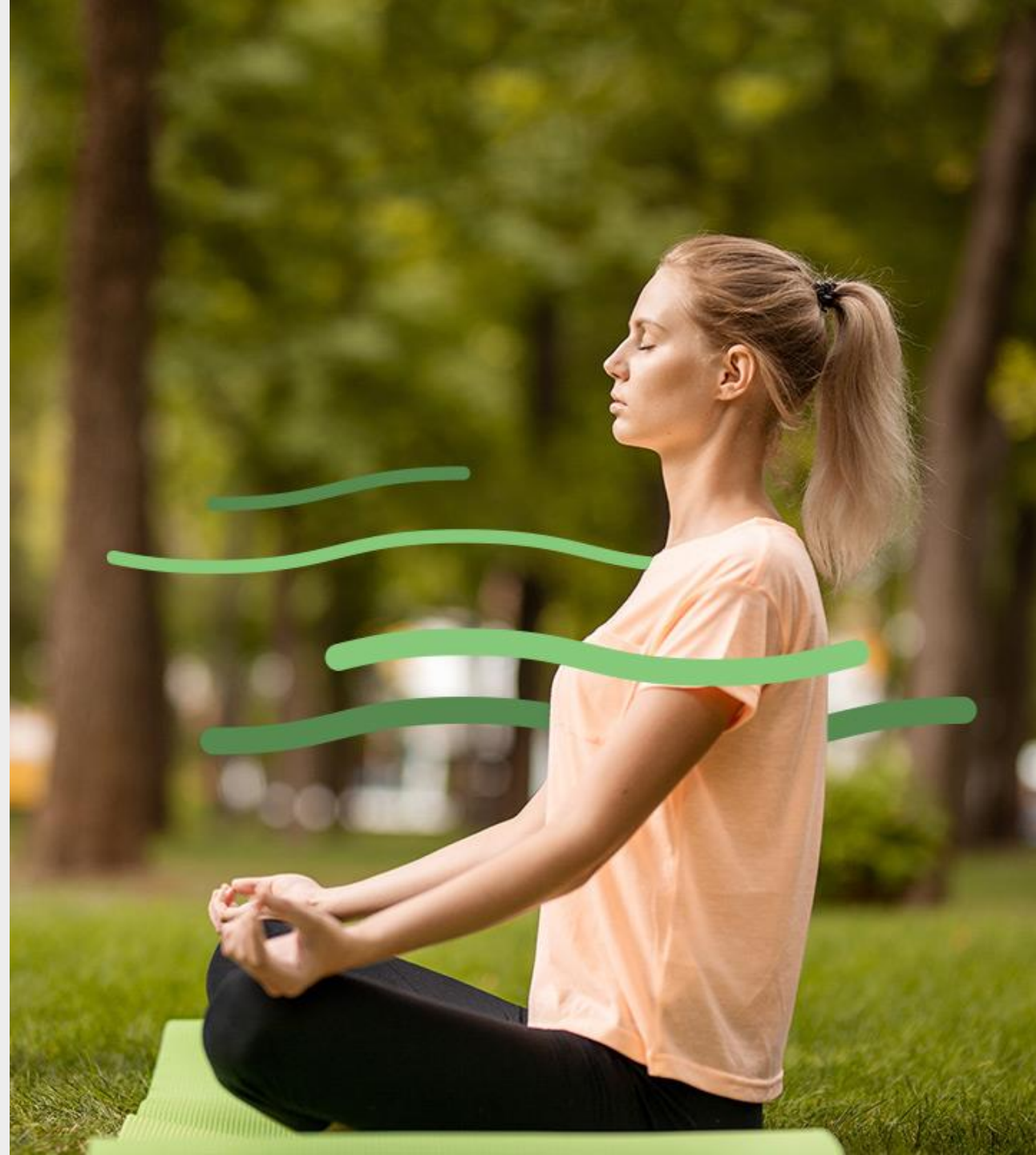
Zdecydowaliśmy się poszerzyć naszą ofertę o treningi na świeżym powietrzu, nieustannie udoskonalamy również usługi on-line, ale przede wszystkim – słuchamy Waszych potrzeb i odpowiadamy na nie. To dzięki Wam możemy od kilkunastu lat działać na rzecz promowania zdrowego stylu życia i tworzyć program, który poruszył już miliony osób. Dziękujemy!

Nowość! Wybierz się na outdoor trening

Nie możesz doczekać się powrotu do zajęć?
Spotkaj się z nami podczas treningów
outdoor'owych!

Już od czerwca czekają na Ciebie treningi
w parkach oraz na stadionach sportowych
w wybranych miastach w Polsce. Czerp
motywację z grupowej aktywności
w pięcioosobowym gronie i podnoś swoje
umiejętności pod okiem trenera.

[JUŻ WKRÓTCE NA KARTAMULTISPORT.PL](https://www.kartamultisport.pl)



Zadbaj o zdrowy tryb życia **pod okiem ekspertów**

Skorzystaj z konsultacji on-line z dietetykami oraz trenerami personalnymi MultiSport, którzy opracują dla Ciebie spersonalizowany plan działania oraz pomogą Ci w monitorowaniu Twoich długofalowych postępów.

SPRAWDŹ

Wspólnie z ekspertem dostosujesz swoją dietę oraz plan treningowy do codziennych potrzeb oraz upragnionych celów.

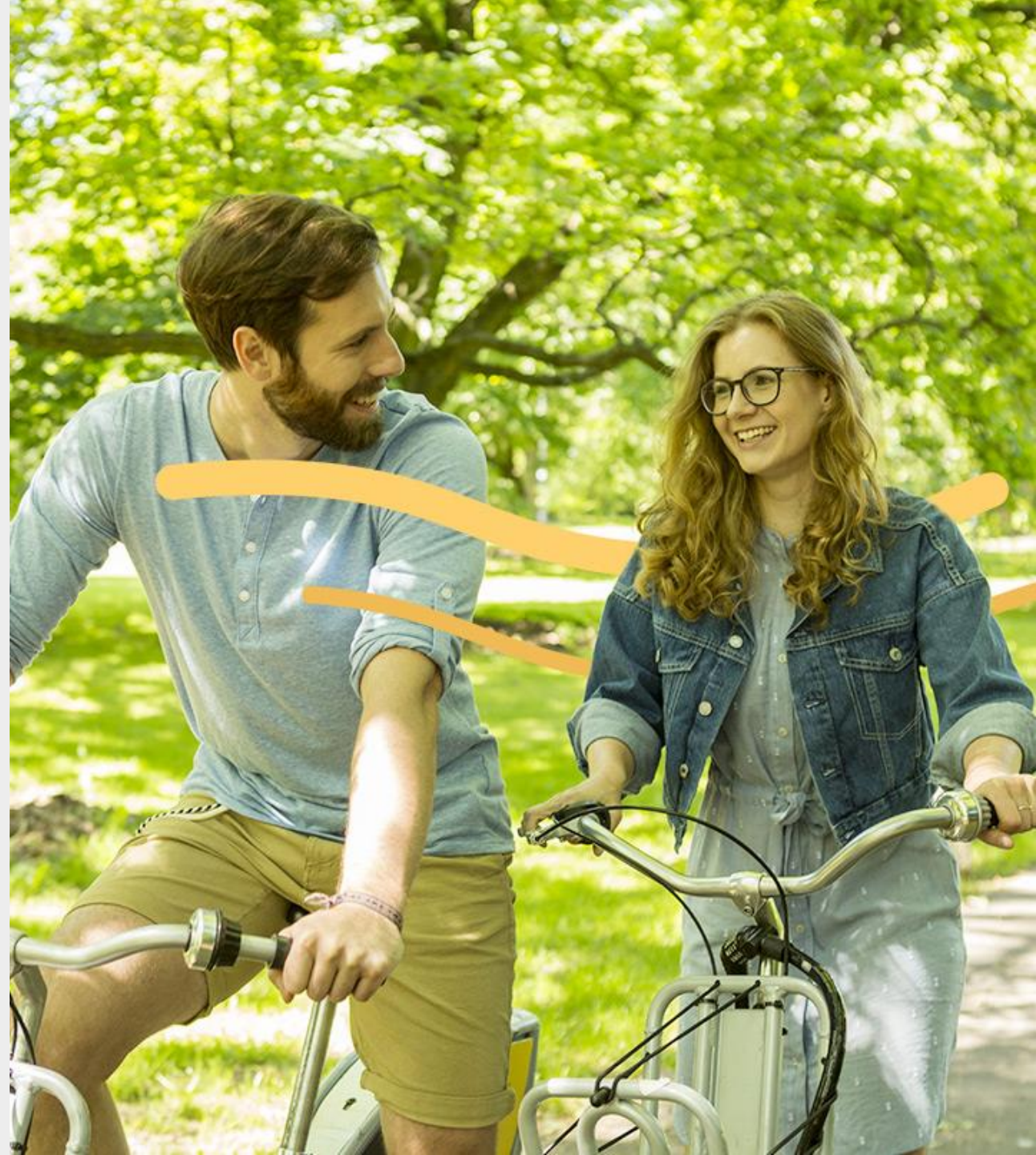


Przemierzaj miasto na dwóch kółkach

Codziennie masz do wykorzystania 60 minut darmowej jazdy rowerem miejskim. Nie czekaj – sprawdź, gdzie możesz wypożyczyć rower i ruszaj w drogę już dziś!

Poczuj radość z aktywności na świeżym powietrzu i kręć kilometry z kartą MultiSport.

[SPRAWDŹ](#)



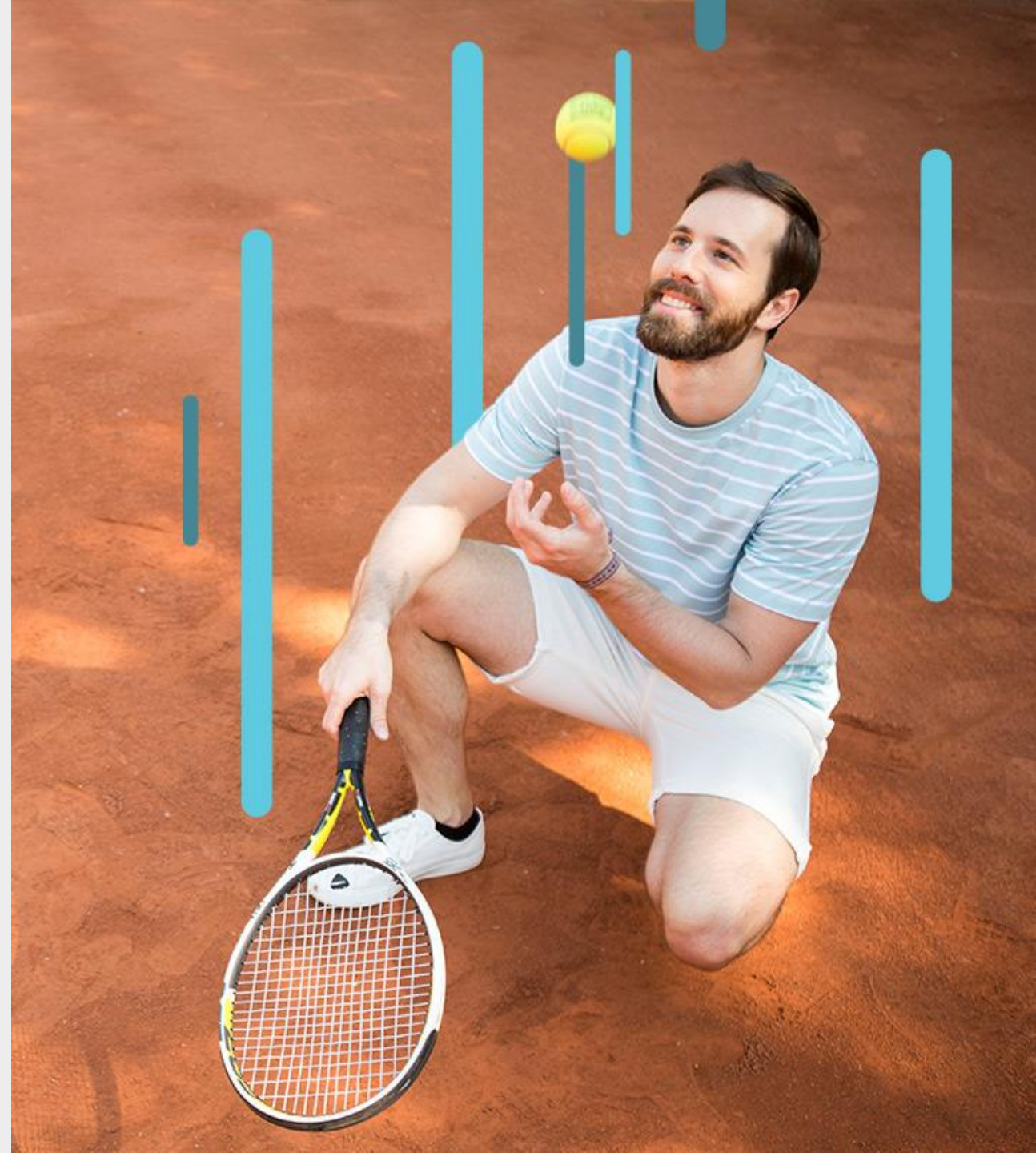
Zagraj w tenisa ziemnego

Chwyć raketę w dłoń i sprawdź swoje możliwości na kortach tenisowych.

Rozgrywaj mistrzowskie sety w **czteroosobowym gronie** i ciesz się sportowymi emocjami w wielkim stylu.

Ograniczona liczba osób obecnych na kortach wynika z decyzji Premiera RP.

[SPRAWDŹ](#)



Odkrywaj nowe smaki

Zamiast do końca lata zachowaj wysportowaną sylwetkę na lata! Zadbaj o zdrową i w pełni zbilansowaną dietę z bezpłatnym kreatorem dietetycznym MultiSport.

Czekają na Ciebie nowości, w tym specjalna dieta, która wzmocni Twoją odporność.

[SPRAWDŹ](#)



Ciesz się sportowym stylem

Wykorzystaj wyjątkowe okazje, jakie dostarcza Ci karta MultiSport i skorzystaj z bezpłatnych kodów zniżkowych na zakupy w sklepie Gipara Fitness.

Niech sportowy styl życia będzie Twoim stylem pod każdym względem.



Zaczytaj się na dobre

Poznawaj dobrze spisane historie z kartą
MultiSport. Pobierz **bezpłatny kod do serwisu
Legimi** i czytaj tak, jak lubisz najbardziej.

[SPRAWDŹ](#)



© **MultiSport**



Gotowi na powrót?

Na podstawie decyzji rządu siłownie i kluby fitness zostaną otwarte w IV etapie odmrażania gospodarki. **Zostań z nami i zadbaj o zdrowie kompleksowo!**

