

Poznaj nowe aktywności z kartą

# MULTISPORT!

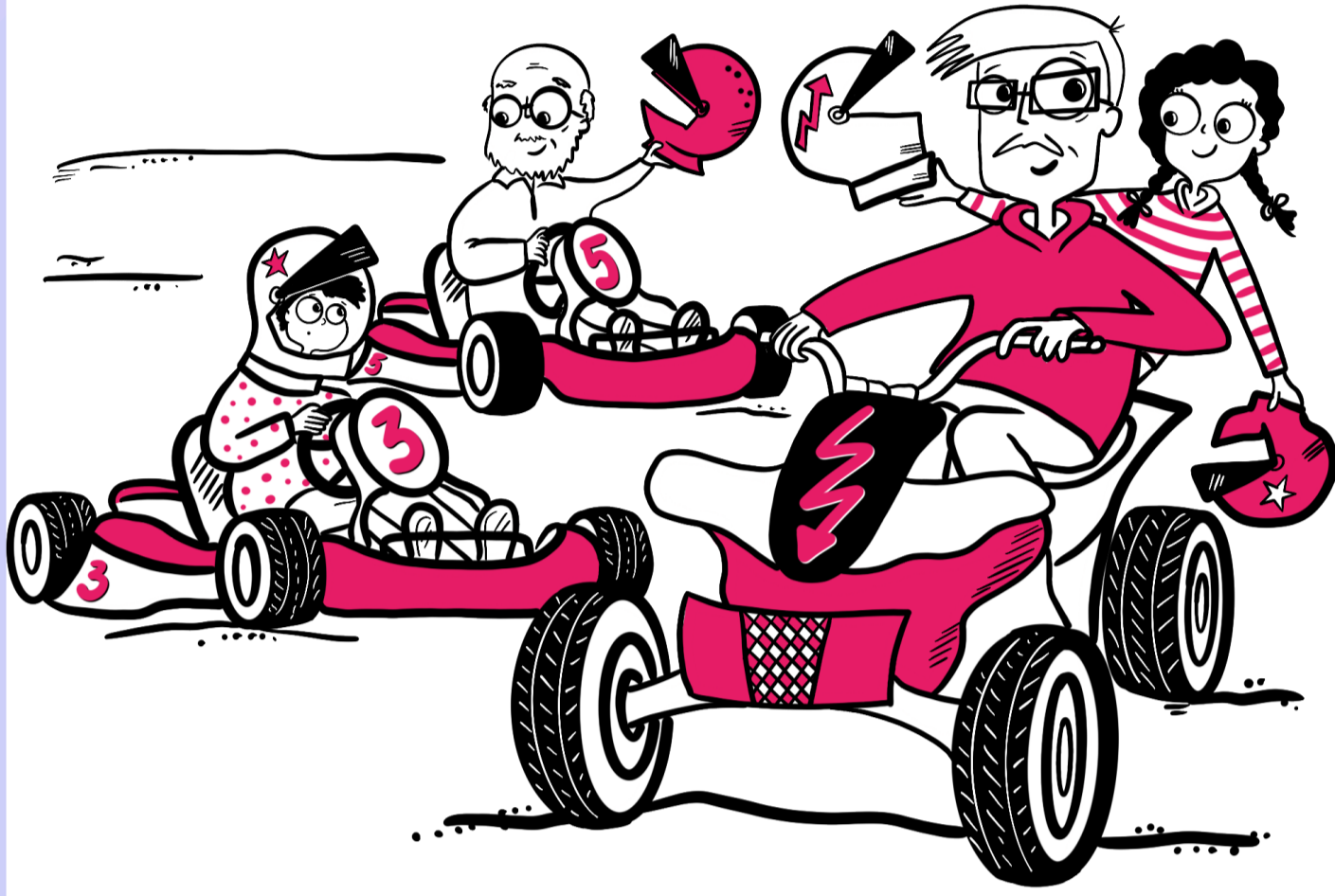
**Sport to nie tylko sposób na zadbanie o zdrowie i lepsze samopoczucie. Aktywność pozwala także łączyć pokolenia poprzez znajdowanie i dzielenie wspólnych pasji.**

Doskonałym rozwiązaniem jest karta MultiSport, która zapewnia dostęp do **ponad 5200 obiektów** w całej Polsce i **ponad 45 aktywności** sportowo-rekreacyjnych!

?

Nieustannie poszerzamy ofertę MultiSport z myślą o potrzebach pracowników i ich rodzin. W jej promowaniu wspiera nas teraz Gosia Tchórzewska, autorka projektu GoTek Rysuje. W formie rysunków prezentuje aktywności, z których może skorzystać każdy! Poprawiają one dobrostan ciała i umysłu, pomagają redukować stres i pozwalają pielęgnować więzi z bliskimi.

**Sprawdź, do jakich nowych aktywności zapewnia dostęp karta MultiSport!**



## Quady i gokarty

**Czterokołowce to nie tylko świetna rozrywka, ale także dawka edukacji.**

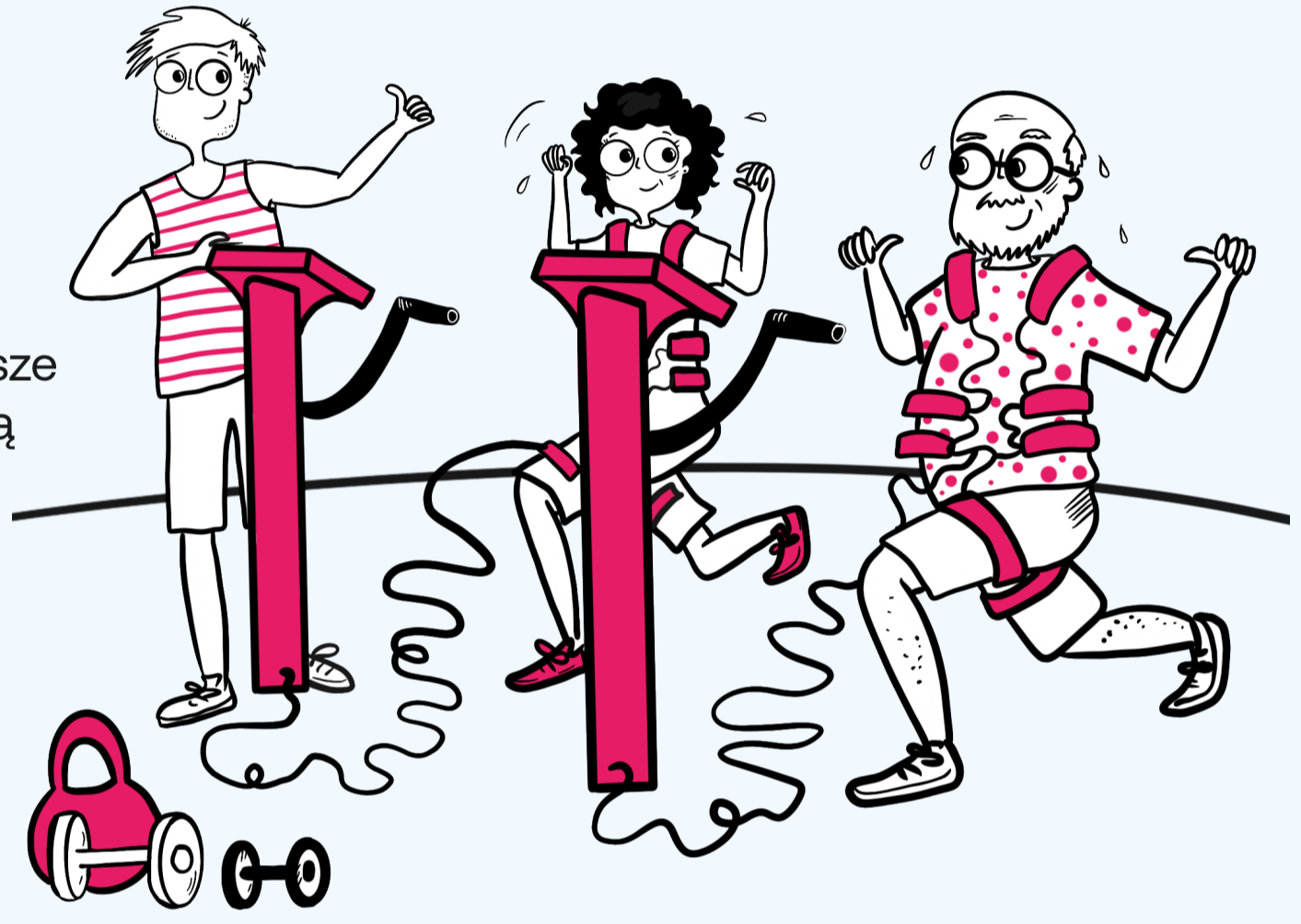
Dzięki nim poszerzysz wiedzę na temat techniki i ekonomii jazdy oraz zasad, które pozwalają zachować bezpieczeństwo na drodze. Jazda na quadach i gokartach pozwala także ćwiczyć zdolności manualne i koordynację ruchową. Korzyści zdrowotne wiążą się również z zachowywaniem odpowiedniej postawy ciała.

[Użyj wyszukiwarki obiektów](#)

## Trening EMS

**EMS to innowacyjne podejście do idei treningów.**

Dzięki elektrostymulacji EMS pozwala na osiągnięcie rezultatów już w kilka tygodni. Trening pod okiem trenera umożliwia efektywną budowę masy mięśniowej i szybsze spalanie tkanki tłuszczowej, zwiększa ogólną wytrzymałość i modeluje sylwetkę. EMS nie ma ograniczeń wiekowych, ale należy zapoznać się z ewentualnymi przeciwwskazaniami zdrowotnymi.



[Użyj wyszukiwarki obiektów](#)

## Koleje linowe

**Koleje linowe to świetny sposób na uatrakcyjnienie pobytu w górach.**

Oferta obejmuje przejazdy kolejami linowymi, zjazdy trasami rowerowymi i zakup skipassów w atrakcyjnych cenach. Przebywanie na świeżym powietrzu poprawia kondycję, wzmacnia układ odpornościowy i wspiera produkcję witaminy D. Otoczenie przyrody pozwala również obniżyć poziom stresu, poprawia nastrój i umożliwia zdobycie dodatkowej energii.

[Użyj wyszukiwarki obiektów](#)

## Golf i symulator golfa

**Gra w golfa pozwala zadbać o zdrowie fizyczne i rozwój zdolności analitycznych – niezależnie do tego, czy chodzi o wizytę na polu golfowym, czy o trening na symulatorze golfa.**

Ćwicząc płynność ruchów i poprawiając celność, golf wspiera koordynację ruchową, odpowiednią postawę ciała i zdrową sylwetkę. Droga do kunsztu i perfekcji wzmacnia także charakter i poprawia koncentrację.



[Użyj wyszukiwarki obiektów](#)

## Strzelnica

**Wizyty na strzelnicy to ciekawy sposób na spędzanie wolnego czasu.**

Pozwalają trenować ciało, ucząc jednocześnie odpowiedzialności. Podstawowe korzyści zdrowotne to zachowywanie właściwej postawy oraz trening mięśni pleców, ramion i nóg. Ćwiczenie celności i precyzji trenuje także wzrok i poprawia koordynację manualną. Kluczowe znaczenie mają ostrożność i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

[Użyj wyszukiwarki obiektów](#)

## Lepsze zdrowie i dobra zabawa z MULTISPORT!

Karta MultiSport to nie tylko treningi na siłowni – to także sposób na spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi. Szeroki dostęp do różnorodnych aktywności pozwala optymalnie zadbać o zdrowie i zapewnia dobrą zabawę. Jest w czym wybierać!

Serdecznie pozdrawiamy,  
Zespół MultiSport

**Chcesz dowiedzieć się więcej o nowościach w MultiSport?**

Wejź na stronę

[www.kartamultisport.pl/nawosci](http://www.kartamultisport.pl/nawosci)