

ZIMA NIE ZATRZYMA
TWOJEGO RUCHU – TRENUJ Z
**MEDICOVER
SPORT**
GDZIEKOLWIEK JESTEŚ

medicoversport.pl

Krótki dzień, zimno, śnieg lub deszcz – to nie powód, by rezygnować z treningów. Regularna aktywność fizyczna zimą wspiera odporność, poprawia nastrój i utrzymuje formę. **Z Medicover Sport możesz ćwiczyć nawet w domu**, korzystając z nowoczesnych narzędzi, które pozwalają trenować, regenerować ciało i dbać o zdrowie psychiczne niezależnie od pogody.

Pakiet Medicover Sport to nie tylko dostęp do siłowni i obiektów sportowych – to także kompletne **wsparcie online**:



Treningi w aplikacji

– setki ćwiczeń w różnych formach: siłowe, funkcjonalne, cardio, stretching, joga – wszystko, czego potrzebujesz w domu, bez sprzętu lub z minimalnym wyposażeniem.



Coaching dietetyczny*

– umów się na spotkanie ze specjalistą, który dobierze odpowiedni plan żywieniowy, wspierający Twoje cele treningowe.



Strefa Dobrego Samopoczucia*

– ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne i motywacyjne, by zadbać o psychikę i utrzymać energię w krótkie, zimowe dni.

*Usługi dostępne w ramach pakietu sportowego FIT&more.

Dlaczego warto?

- Ćwiczysz niezależnie od pogody i sezonu – śnieg, mróz czy deszcz nie przeszkodzą w Twojej rutynie.
- Masz **kompleksowe wsparcie**: ciało, dieta i psychika w jednym pakiecie.
- Możesz łączyć treningi w domu z zajęciami w klubach **Medicover Sport** – idealne rozwiązanie zimą, gdy warunki na zewnątrz są trudne.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

