





Z OKAZJI DNIA MĘŻCZYŹN POCZUJ MOC RUCHU Z MEDICOVER SPORT


Zadbaj o siebie i swoje zdrowie! Aktywność fizyczna to nie tylko sposób na lepszą formę, ale również na poprawę jakości życia i zwiększenie energii. To doskonała okazja, by podjąć wyzwanie i ruszyć w stronę lepszej kondycji.

Czy wiesz, że Twój pracodawca zapewnia Ci dostęp do pakietu sportowego goFIT? Sprawdź nasze propozycje i wybierz aktywność dla siebie.

 **Basen**, czyli trening nieobciążający stawów, a jednocześnie wzmacniający całe ciało. Systematyczne pływanie wpływa na poprawę zdrowia serca i układu oddechowego, a także zmniejsza ryzyko kontuzji.

 **Cross trening** to intensywny trening, który angażuje wszystkie grupy mięśniowe. Poprawia wytrzymałość, siłę i kondycję fizyczną. Regularne ćwiczenia pomagają spalać tłuszcz, budować masę mięśniową i zwiększać sprawność fizyczną.

 **Sporty raketowe** takie jak tenis, padel czy badminton, poprawiają koordynację, refleks i kondycję. Pomagają w spalaniu kalorii, zwiększają siłę nóg i poprawiają elastyczność. To także doskonały sposób na poprawę zdrowia serca i wytrzymałości.

 **Sztuki walki** poprawiają siłę, wytrzymałość i szybkość, a także uczą samodyscypliny i koncentracji. Systematyczne treningi wzmacniają całe ciało, poprawiają elastyczność i koordynację. To także sposób na redukcję stresu i poprawę pewności siebie.

A to nie wszystko! Sprawdź, jakie jeszcze możliwości na Ciebie czekają w ramach pakietu **goFIT**! Szczegóły dotyczące warunków korzystania znajdziesz w wyszukiwarce obiektów.

