

# Endorfiny na lato!

Dla kondycji. Dla relaksu. Dla zdrowia. Z Programem MultiSport masz wolny wybór. Sprawdź naszą wakacyjną ofertę i wybierz coś dla siebie.

## ROWERY MIEJSKIE

zarejestruj się na [multisportbike.pl](http://multisportbike.pl)

## BASENY ODKRYTE

Wzmocnij mięśnie, modeluj sylwetkę

## AUDIOBOOKI

Ćwicz umysł i ciało, gdziekolwiek jesteś

## PARKI LINOWE

Podejmij wyzwanie, popraw kondycję

## ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Dotleniaj organizm, dbaj o serce

## TRENINGI PIŁKARSKIE

Zadbaj o pozytywne emocje w drużynie

## TRENING Z EWA CHODAKOWSKĄ

Trenuj z najlepszymi

## OBIEKTY SPORTOWO-REKREACYJNE

Dbaj o zdrowie i sprawność, walcz z chorobami cywilizacyjnymi

**4 000** obiektów sportowo-rekreacyjnych  
**650** miast w Polsce

**12** miast z systemem rowerów miejskich  
**7017** rowerów  
**676** stacji rowerowych  
**60** minut jazdy dziennie to spalonych 500 kcal  
**62** dni godzinnej jazdy na rowerze to ponad **30 000** kcal, czyli **4 kg** mniej

## ROWERY MIEJSKIE

Szczecin  
Poznań  
Wrocław  
Opole  
Katowice  
Grodzisk Mazowiecki  
Łódź  
Warszawa  
Konstancin-Jeziorna  
Lublin  
Białystok  
Juchnowiec Kościelny

**GŁOWA**  
Relaks i endorfiny

**SERCE**  
Lepsze krążenie

**MIĘŚNIE**  
Większa wytrzymałość mięśni

**KRĘGOSŁUP**  
Proste i wzmocnione plecy

**ŻOŁĄDEK**  
Lepszy metabolizm

**STAWY**  
Poprawa ruchomości i elastyczności stawów

## Lepsze, dłuższe i zdrowsze życie!

© **MultiSport**

wakacjemultisport.pl | [benefitsystems.pl](http://benefitsystems.pl)  
bok@benefitsystems.pl | 22 242 42 42