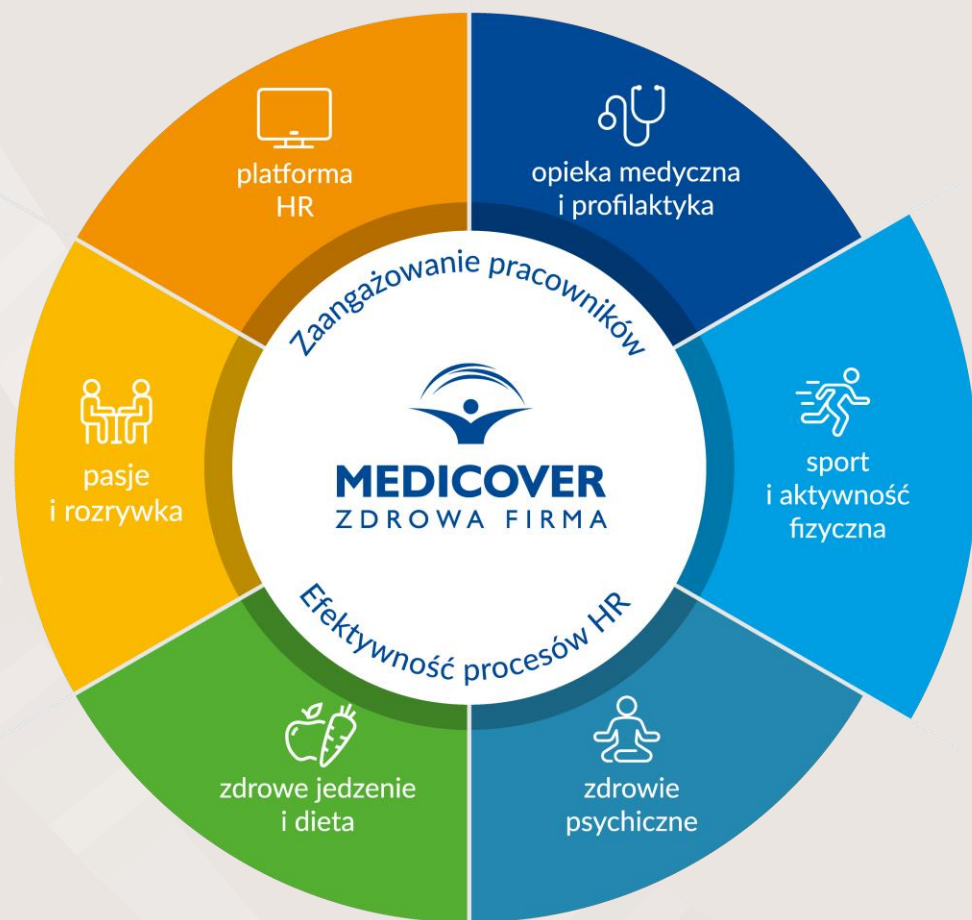




SPORT I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

HOLISTYCZNE PODEJŚCIE I KOMPLEKSOWE SPOJRZENIE NA ZDROWIE

Aktywność fizyczna

to tylko część większej całości.

Holistyczne podejście integruje **trzy filary zdrowia**, które wspólnie wspierają zdrowy styl życia:



**AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA**



ODŻYWIANIE



**ZDROWY
STYL
ŻYCIA**

REGENERACJA



NOWOCZESNE PODEJŚCIE DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Hybrydowy model treningu

odpowiada na potrzeby współczesnych użytkowników, łącząc **elastyczność, różnorodność** i wsparcie technologiczne. To przyszłość aktywności fizycznej, która daje swobodę wyboru miejsca, czasu i formy treningu.



TO WIĘCEJ NIŻ SPORT I ZDROWY STYL ŻYCIA



Dla kogo?

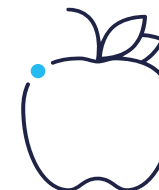
- Dla osób, które chcą kompleksowego wsparcia w budowaniu zdrowego stylu życia.
- Dla tych, którzy szukają równowagi między aktywnością fizyczną, regeneracją i zdrowym odżywianiem.

Korzyści:



kompleksowe
podejście do zdrowia

elastyczność
w wyborze miejsca
i formy aktywności

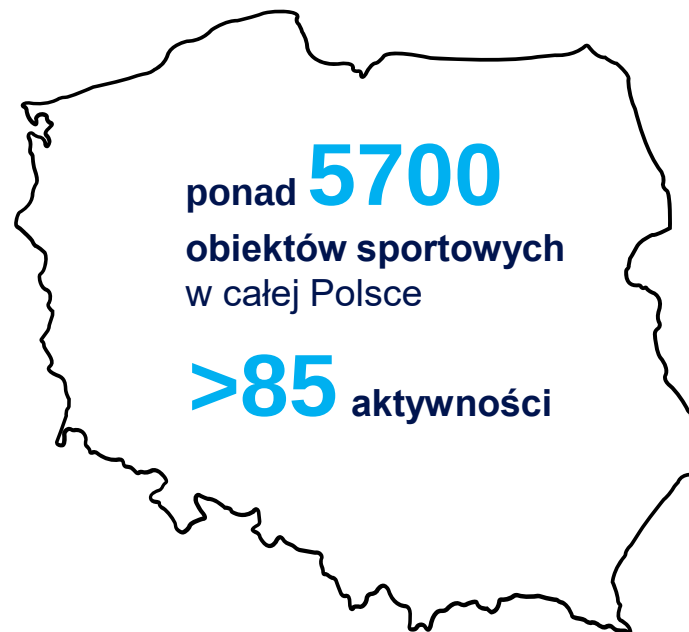


dostęp do wsparcia
dietetycznego
i regeneracyjnego

TO KOMPLEKSOWE WSPARCIE



Oprócz dostępu do aktywności fizycznych, obejmuje również świadome odżywianie i regenerację, pomagając zachować harmonię ciała i umysłu.



FIT&more

to idealne rozwiązanie dla osób, które chcą dbać o siebie **w sposób kompleksowy** – łączyć aktywność fizyczną i rozrywkę, zrównoważoną dietę i regenerację, aby czuć się dobrze każdego dnia.

oraz



Serwis i wypożyczalnia sprzętu sportowego



Treningi wideo w wersji pakietu MAX



Coaching dietetyczny



Strefa Dobrego Samopoczucia



Rabaty na udział w wydarzeniach sportowych

FIT&MORE – IDEALNE ROZWIĄZANIE

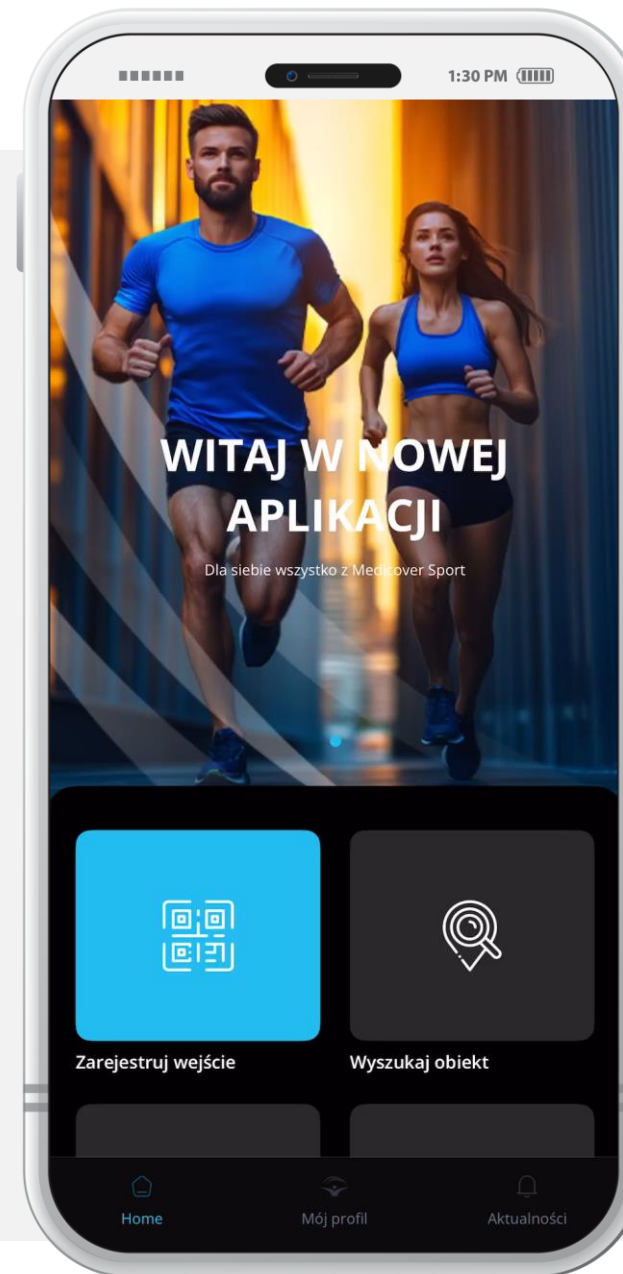


AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA			ODŻYWIANIE	RELAKS
W klubie	W domu	W plenerze		
Aktywność fizyczna, zrównoważona dieta i regeneracja ponad 5700 obiektów sportowych ponad 85 aktywności	 Pakiet online w aplikacji „Max”	 Wydarzenia sportowe  Wypożyczenie i serwis sprzętu sportowego	 Coaching dietetyczny	 Mindy

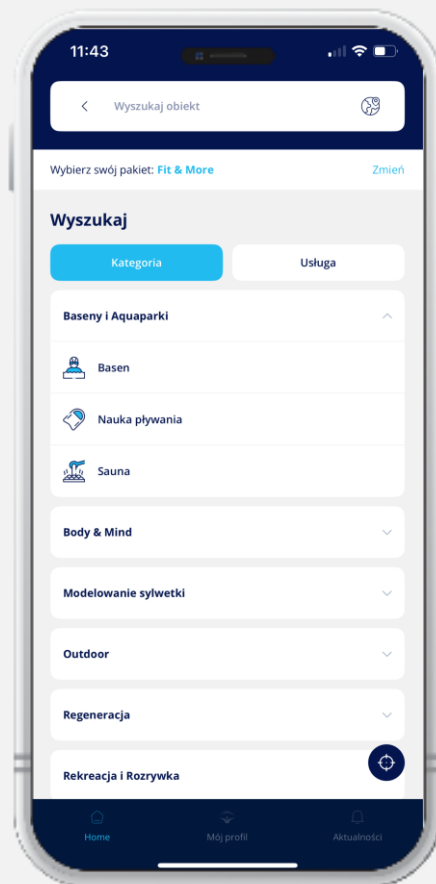
NOWA APLIKACJA

MEDICOVER SPORT

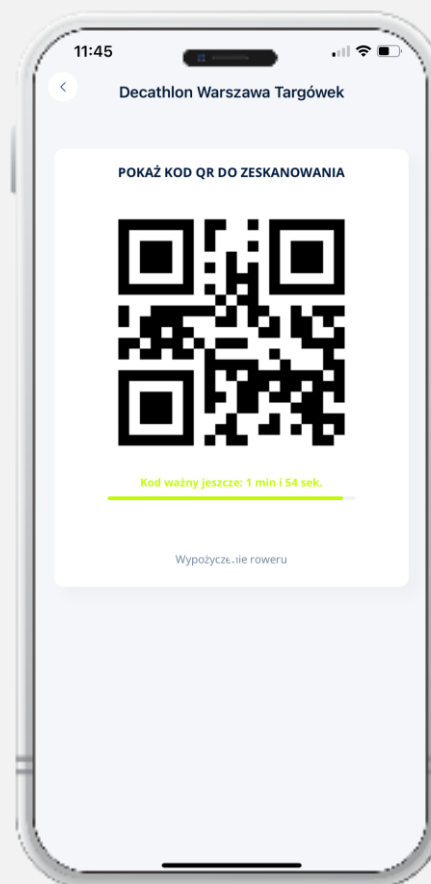
Ulepszone funkcjonalności,
które sprawdziły się w poprzedniej wersji,
nowe możliwości i nowoczesny design
zapewniają jeszcze większy komfort
korzystania z oferty.



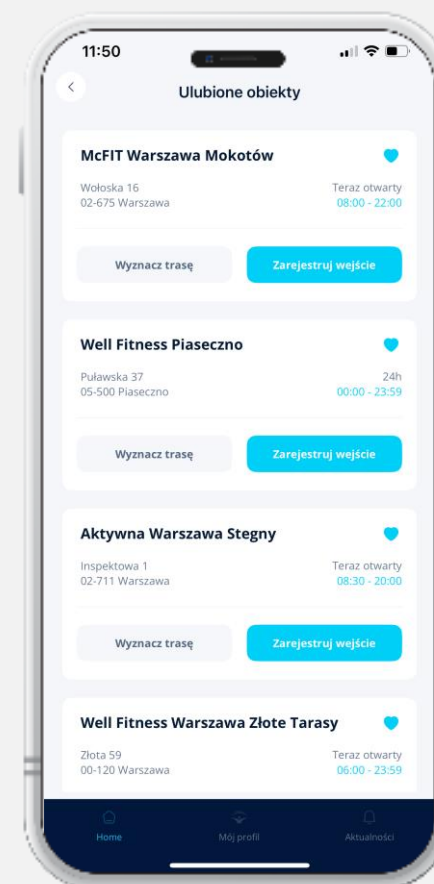
PODSTAWOWE FUNKCJONALNOŚCI



Wyszukaj obiekt



Zarejestruj wejście
bez karty



Zapisuj ulubione
obiekty

NOWE FUNKCJONALNOŚCI STREFA TRENINGU

Treningi video on-demand

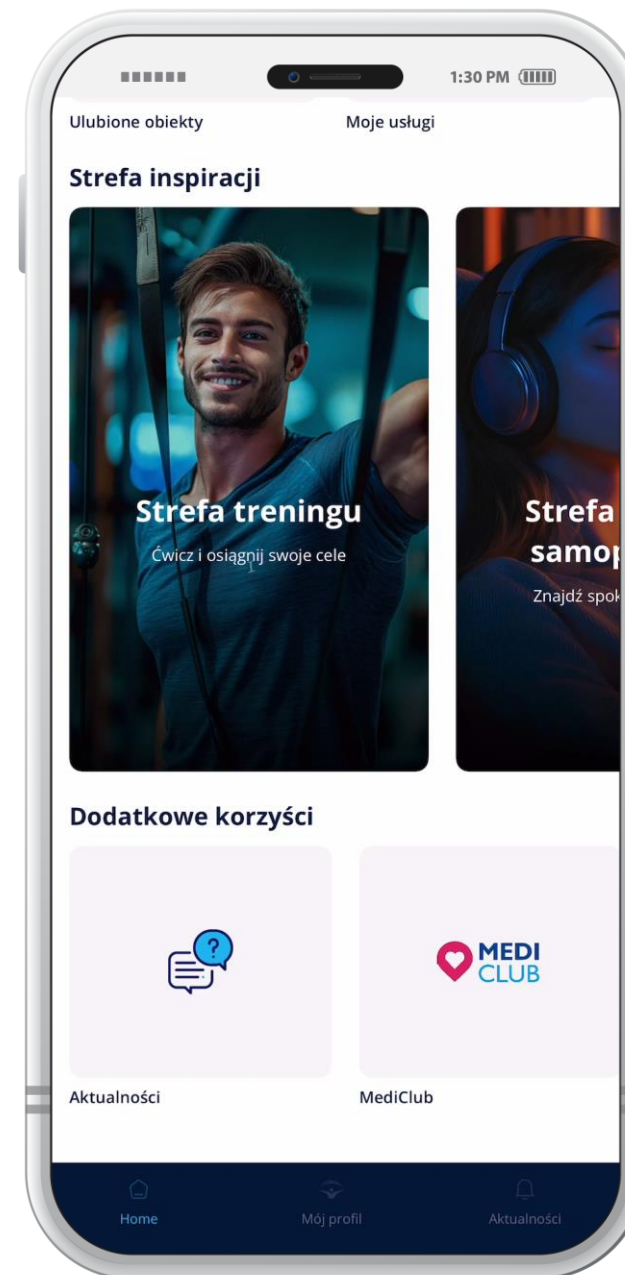
- Gotowe treningi video dostępne o każdej porze, prowadzone przez międzynarodowych trenerów po polsku i po angielsku.

Plany treningowe

- Kompleksowe programy treningowe dla różnych poziomów zaawansowania (początkujący, średniozaawansowani, zaawansowani).

Treningi

- Różne kategorie treningów, m.in. ogólnorozwojowe, stretching, mobilność, siła
- Ćwiczenia dopasowane do indywidualnych potrzeb użytkownika.



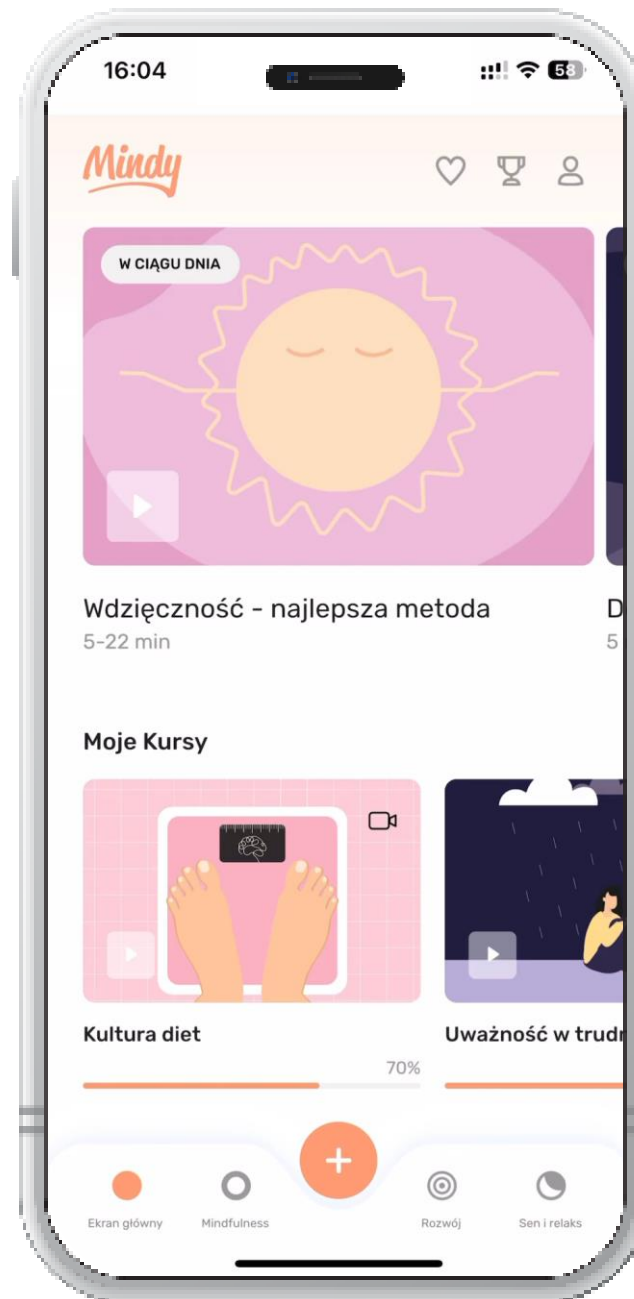
NOWE FUNKCJONALNOŚCI STREFA TRENINGU



NOWE FUNKCJONALNOŚCI STREFA DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Dostęp do profesjonalnych narzędzi poprawiających samopoczucie i redukujących stres.

Aplikacja Mindy to treści oparte na badaniach naukowych, pokrywające całe spektrum zdrowia mentalnego, rozwoju osobistego, metod na obniżenie stresu, poprawę jakości snu oraz zrozumienie swoich emocji. Przygotowane przez certyfikowanych ekspertów.



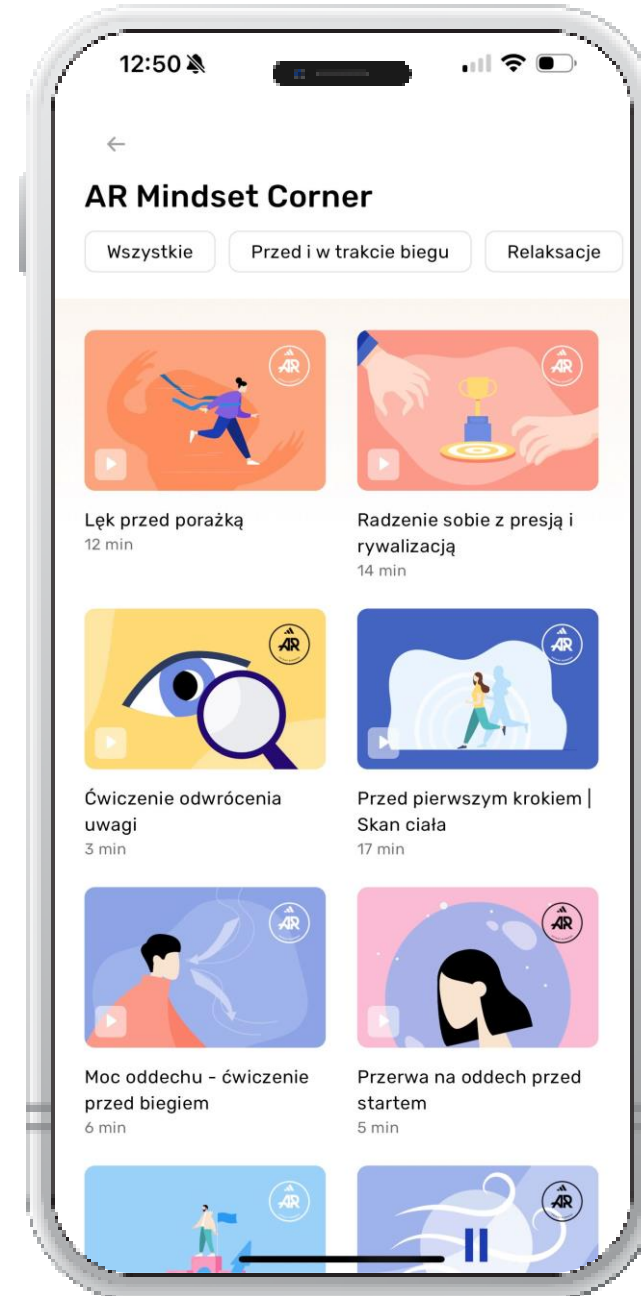
NOWE FUNKCJONALNOŚCI STREFA DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Sen i relaks techniki relaksacyjne i wyciszające wizualizacje, treningi autogenne ćwiczenia i czytanki pomagające zasypiać muzyka i dźwięki na sen i relaks

Autoterapia i rozwój ćwiczenia autoterapeutyczne ćwiczenia rozwojowe i coachingowe podcasty z wiedzą psychologiczną interaktywne plansze i video

Kursy rozwojowe relacje, inteligencja emocjonalna, wypalenie zawodowe, asertywna komunikacja, trening oddechu, trening mentalny, redukcja stresu, dobrostan, uważność, samoświadomość, odporność psychiczna, psychosomatyka

Mindfulness i medytacja medytacje prowadzone, ćwiczenia oddechowe muzyka na koncentrację, afirmacje



NOWE FUNKCJONALNOŚCI STREFA ODŻYWIANIA

Łatwy dostęp w nowej aplikacji

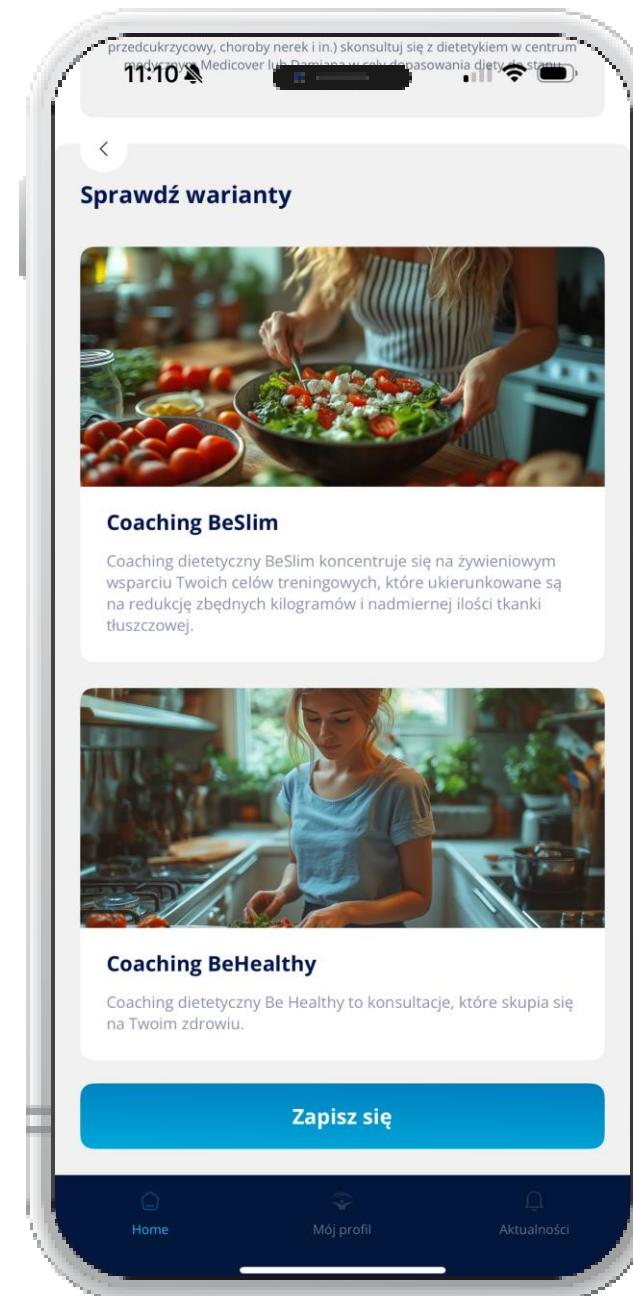
- Możliwość umówienia spotkania online z ekspertem bezpośrednio z poziomu aplikacji.

Obowiązkowy element holistycznego podejścia do zdrowia

- Wsparcie w osiągnięciu różnych celów żywieniowych i zdrowotnych.

Trzy warianty coachingu dietetycznego

- **Be Slim** – dla osób dbających o sylwetkę.
- **Be Healthy** – dla tych, którzy chcą poprawić swoje nawyki żywieniowe.
- **Be Stronger** – dla aktywnych fizycznie i budujących siłę.



CO NAS WYRÓŻNIA?

Medicover Sport to więcej niż pakiet sportowy – to rozwiązanie skrojone na miarę nowoczesnego stylu życia!



Hybrydowy model treningu
siłownia, plener, dom – Ty wybierasz, gdzie i kiedy ćwiczysz



1+3 osoby towarzyszące
trenuj z rodziną i znajomymi



Ponad 5700 obiektów
w całej Polsce



Nowa aplikacja Medicover Sport
nowoczesny design, szybka wyszukiwarka, nowe funkcjonalności



Pakiety dla każdego
oferta dla dorosłych, dzieci i osób 60+



Ponad 85 aktywności
w ramach pakietu



Aktywności i usługi premium
coaching dietetyczny, trening personalny, wypożyczalnia sprzętu, imprezy sportowe



Obiekty czynne 24/7
160+ lokalizacji otwartych całą dobę dla Twojej wygody

TYLKO U NAS W PAKIECIE FIT&MORE I GOFIT WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU SPORTOWEGO



Jak często możesz wypożyczać sprzęt?

Wynajem w ramach pakietu FIT&more i goFIT możliwy jest 1 raz w tygodniu.



Rezerwacja

Zarezerwuj sprzęt sportowy online na rent.decathlon.pl, zakładając lub logując się na konto Decathlon One ID. Po zalogowaniu wybierz interesujący Cię produkt, określ datę rezerwacji, a następnie kliknij „ZAREZERWUJ” i przejdź do koszyka. W formularzu wpisz kod rabatowy medicoversport-XXXXXXXXXX, gdzie XXXXXXXXXX to Twój numer telefonu przypisany do pakietu Medicover Sport. Wartość zamówienia wyniesie 0 PLN lub zostanie odpowiednio obniżona.



Odbiór

W umówionym dniu odbioru przyjdź do wypożyczalni Decathlon Rent. Zarejestruj usługę za pomocą aplikacji Medicover Sport (kod QR). Pokaż dwa dokumenty tożsamości ze zdjęciem. Podpisz protokół zdawczo-odbiorczy oraz regulamin korzystania ze sprzętu.



Zwrot

Zwrot sprzętu musi nastąpić do godziny 20:00 w dniu wypożyczenia (nie dotyczy nart zjazdowych i desek snowboardowych), w tej samej wypożyczalni, z której sprzęt został wypożyczony. Za zwrot po czasie, uszkodzony lub brudny sprzęt mogą zostać naliczone dodatkowe opłaty zgodnie z regulaminem.



Jak znaleźć wypożyczalnię?

Lokalizacje wypożyczalni Decathlon Rent dostępne są w wyszukiwarce obiektów na stronie: www.medicoversport.pl/wyszukiwarka oraz w aplikacji mobilnej Medicover Sport.



TYLKO U NAS W PAKIECIE FIT&MORE I GOFIT SERWIS SPRZĘTU SPORTOWEGO



Jak często możesz serwisować sprzęt?

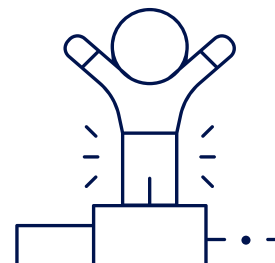
Usługi serwisowe dostępne są z pakietem FIT&more i goFIT 1 raz w tygodniu. Oferta obejmuje specjalne rabaty i usługi za 1 PLN.



Jak skorzystać z oferty?

- Przyjdź do serwisu Decathlon ze swoim sprzętem. Wszystkie lokalizacje serwisów Decathlon znajdziesz w aplikacji Medicover Sport lub w wyszukiwarce na stronie: www.medicoversport.pl/wyszukiwarka
- Poinformuj pracownika o usłudze, z której chcesz skorzystać.
- Pracownik Decathlon poda termin wykonania usługi oraz poinformuje, kiedy sprzęt będzie gotowy do odbioru.
- Jeśli zaakceptujesz podany termin, pracownik Decathlon zweryfikuje odpowiedni QR kod i po pozytywnej weryfikacji poinformuje o koszcie usługi.
- Opłacić usługę na miejscu przy odbiorze sprzętu.

TYLKO U NAS



Trening personalny

- Dostępny z pakietem FIT&more
- Minimalny czas trwania usługi 45 minut
- Zakres usługi: konsultacja, pomiary, trening
- Możliwość skorzystania raz na pół roku



Imprezy sportowe

- Dostępne z pakietem FIT&more, goFIT oraz Junior
- Zakres usługi: kod rabatowy na uczestnictwo w różnych wydarzeniach sportowych na terenie całego kraju
- **Kalendarz imprez**
<https://medicoversport.pl/imprezy-sportowe>

JESZCZE WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI



- Dostępne z pakietem FIT&more
- Zakres usługi: rabat na trening (wysokość rabatu uzależniona od oferty partnera)
- Czas trwania usługi 20-30 minut
- Możliwość skorzystania zgodnie z dostępnym limitem wejść w wybranym pakiecie
- Wymagana wcześniejsza rezerwacja usługi



- Dostępny z pakietem FIT&more
- Zakres usługi: rabat na masaż (wysokość rabatu oraz rodzaj masażu uzależniony od oferty partnera)
- Możliwość skorzystania zgodnie z dostępnym limitem wejść w wybranym pakiecie
- Wymagana wcześniejsza rezerwacja usługi



- Dostępne z pakietami FIT&more i Junior
- Rabat na zakup karnetu na stok
- Usługa dostępna zgodnie z limitem wejść w posiadanym pakiecie
- Dostęp do wielu stoków narciarskich w całym kraju