

# Pakiety sportowe



- ✓ Dla osób pracujących w Polsce - **Multisport**
- ✓ Dla osób pracujących za granicą - **dowolna aktywność fizyczna**



# Jeśli pracujesz za granicą:

- ✓ Wybierz dowolny obiekt sportowy
- ✓ Weź fakturę (NL) / rachunek (DE) przed rozpoczęciem usługi
  - ✓ Faktura na spółkę, w której pracujesz
  - ✓ Usługa na kwotę maksymalnie 40 euro/miesiąc
  - ✓ Sprawdź instrukcję dotyczącą rozliczeń

Instrukcja dotycząca rozliczeń dostępna wkrótce



# Karta Multisport Plus dla osób pracujących w Polsce

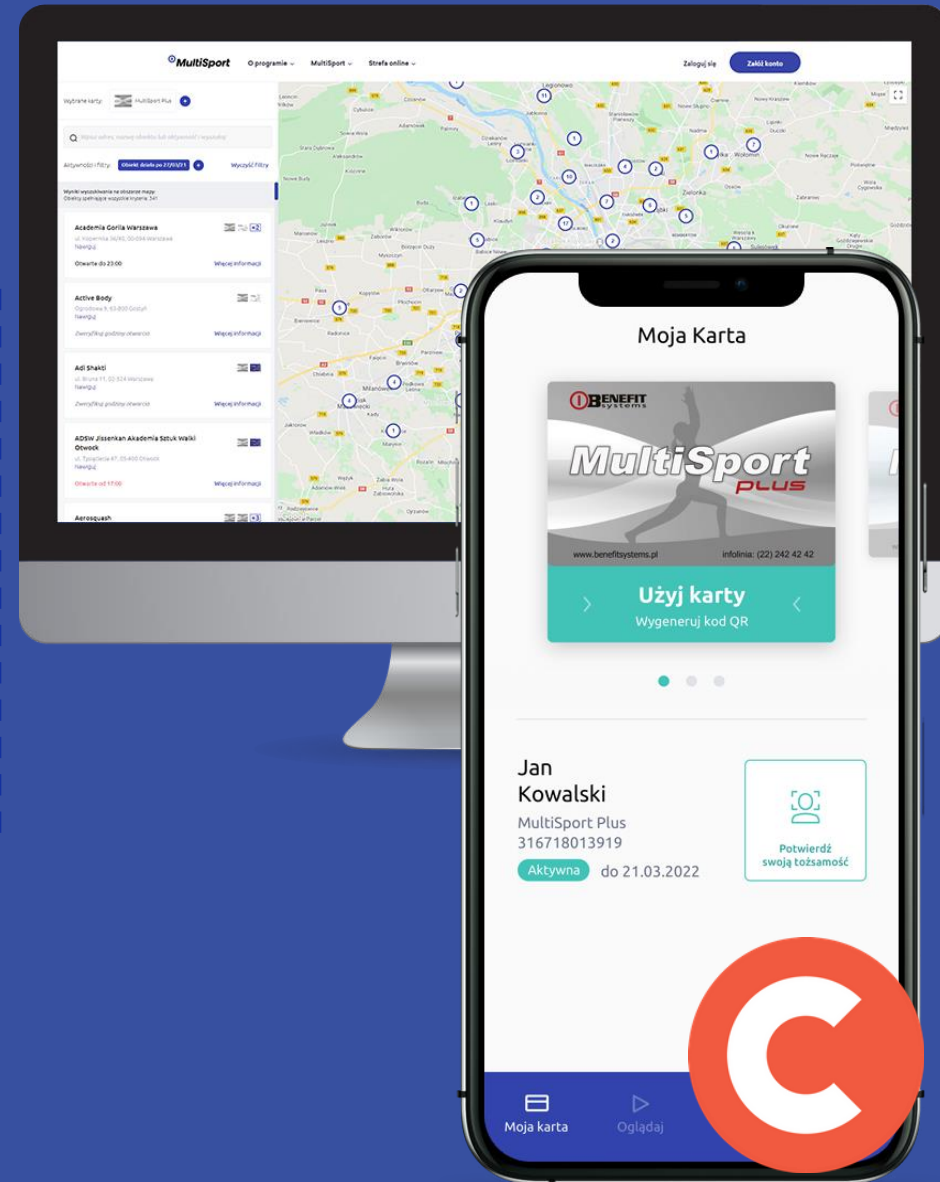


**Oferuje możliwość kilkakrotnego wejścia do obiektów każdego dnia.**

**Dostęp do ponad 4500 obiektów.**



Dostępne obiekty i aktywności:  
wyszukiwarka www albo  
aplikacja mobilna MultiSport



# Karty dla najbliższych (możesz dokupić jeśli posiadasz swoją kartę).



## Karta MultiSport Kids

- Karta dla dzieci do **15. roku życia**
- Ponad **1500** obiektów sportowych

Dostęp do basenów, aquaparków, zajęć tanecznych, sztuk walki, groty solnej, ścianki wspinaczkowej i lodowiska



## Karta MultiSport Kids Aqua

- Karta dla dzieci do **15. roku życia**
- Ponad **550** obiektów basenowych
- Dostęp do basenów i aquaparków



## Karta MultiSport Student

- Karta dla osób między **16. a 26. rokiem życia**
- Blisko **4000** obiektów w całej Polsce



## Karta MultiSport Senior

- Karta dla osób **powyżej 60. roku życia**
- **2800** obiektów w całej Polsce
- Dostęp do obiektów **raz dziennie**, do godziny **16:00**



# Cennik kart dodatkowych

## Karty dodatkowe Multisport Plus finansowane z własnych środków

Osoba towarzysząca	179,00 PLN
Kids	89,00 PLN
Kids Aqua	40,00 PLN
Student	119,00 PLN
Senior	69,00 PLN



# Koszty pakietu sportowego dla pracownika

Pakiety sportowe są traktowane jako Twój przychód.

Koszt dla pracownika w Polsce 21 zł/miesiąc.

Koszt dla pracownika za granicą 1 euro/miesiąc.





# Dzięki karcie Multisport Plus zyskujesz:



Dostęp  
do **kilkudziesięciu**  
różnych aktywności.



Wstęp do ponad  
**4500 obiektów**  
**sportowych**  
w całej Polsce.



**Konsultacje**  
dietetyczno-trenerskie, plany  
żywieniowe, dostęp do  
platformy treningowej  
i sezonowe dodatki.



## Twoje produkty:



MS Plus

Aktywna od: 01.04.2015

Numer karty: 309199319979

Po zalogowaniu widoczne  
są dostępne możliwości  
karty Multisport.



Witaj Dorota,

Tutaj sprawdzisz status swojego produktu, zobaczysz ofertę online, do której masz dostęp oraz pobierzesz kody promocyjne.

## Dieta

peater.

Kreator diety

Stwórz swoją dietę jeszcze dziś.



Konsultacje z dietetykiem

Skonsultuj swoje postępy z dietetykiem.

## Ruch



Konsultacje z trenerem

Skonsultuj swoje postępy z trenerem.

nextbike

Rower miejski

Zyskaj codziennie 60 minut darmowej jazdy!

YES2MOVE

Yes2Move

Trenuj, jak chcesz i kiedy chcesz.



Kurs jogi

Poznaj 24 najbardziej popularne pozycje w jodze.

YES2MOVE

Zniżki do sklepu Yes2Move

Odbierz rabat na odzież i akcesoria sportowe.



Wspieraj kluby

Ćwicz online i wspieraj kluby oraz obiekty partnerskie.

Generuj kod

Zrealizuj kod



## Wybierz plan żywieniowy



### Klasyczny

Czasami warto schudnąć, czasami wystarczy nie przytyć.



### Dla oszczędnych

Schudnij Ty, nie twój portfel.



### Wygodny

Nie musisz kochać gotować, żeby kochać jeść.



### Wegetariański

Eliminuj mięso, nie wartości odżywcze.



### Wegański

Bez produktów pochodzenia zwierzęcego.



### Bezglutenowy

Jeśli chcesz lub musisz ograniczyć gluten.



### Cukrzycowy

Dla diabetyków i osób z insulinoopornością.



### Hashimoto

Dla osób z chorobami z grupy niedoczynności tarczycy.



### MIND

Jedz z głową. Dieta poprawiająca pracę mózgu.



### DASH

Dla osób z nadciśnieniem i chorobami układu krążenia.



### Dla aktywnych

Nie trać energii na złą dietę!



### Na masę

Bo nie każdy chce schudnąć.



### Wysokobiałkowy

W jedzeniu siła!



### Wiosenny

Bo zawsze jest sezon na zdrowe jedzenie!



### Na odporność

Bo odporność to klucz do zdrowia!



### Przeciwzapalny

Nie daj się zapaleciu!

W kreatorze diety możesz skorzystać z aż **16 indywidualnych planów żywieniowych.**



Dietetyk

Wybierz eksperta

- Anna Miszczyk
- Mariola Wybraniec
- Julia Potrawiak
- Grzegorz Kozioł

Wybierz dzień

16.12 Czw 17.12 Pt 20.12 Pon 21.12 Wt 22.12 Śr 23.12 Czw

Wybierz godzinę

8:30 - 9:00	9:00 - 9:30	9:30 - 10:00	10:00 - 10:30
10:30 - 11:00	11:30 - 12:00	12:30 - 13:00	13:00 - 13:30
13:30 - 14:00	14:00 - 14:30	14:30 - 15:00	15:00 - 15:30
15:30 - 16:00			

Trener personalny

Wybierz eksperta

- Ania Wójcik
- Barbara Wojtyła
- Milena Jasińska

Wybierz dzień

20.12 Pon 21.12 Wt 22.12 Śr 23.12 Czw

Wybierz godzinę

14:00 - 14:30	14:30 - 15:00	15:00 - 15:30	15:30 - 16:00
16:00 - 16:30	16:30 - 17:00	17:30 - 18:00	18:00 - 18:30
18:30 - 19:00	19:30 - 20:00		

Możesz również umówić się na internetową konsultację z dietetykiem oraz trenerem personalnym.





## PROGRAMY TRENINGOWE



POWRÓT NA STOK



TRENING PRZED ZIMĄ



FIZJOKLASY



ANTYSTRES - ENERGIA



ANTYSTRES - HARMONIA



## KALENDARZ TRENINGÓW LIVE

Treningi: 1116

DOSTOSUJ TRENINGI  
DO SWOICH POTRZEB

UKRYJ ARCHIWUM LIVE

CELE



WYCZYŚĆ X

KATEGORIE



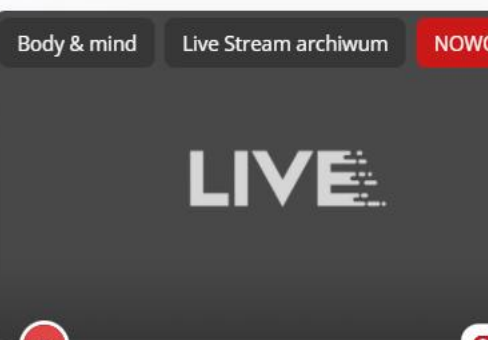
WYCZYŚĆ X

INTENSYWNOŚĆ



TRENING LIVE 13.12

🕒 120 min



LIVE 6.12.2021 ZDROWA GŁOWA: TRENING 5  
KAROLINA ITO

Karolina Ito

W ramach karty możesz korzystać również z platformy YES2MOVE, która oferuje szereg treningów na różnym poziomie zaawansowania.

nowsze



# Co zrobić jeśli zgubisz kartę?

Napisz na [hr@contrain.pl](mailto:hr@contrain.pl).

Nowa karta zostanie dostarczona w ciągu 3-5 dni roboczych od daty zgłoszenia.

Koszt wyrobienia duplikatu to 36,90 zł.



# Multisport poza Contrain Care

Jeśli wybrałeś już dwie korzyści, ale chcesz korzystać z Karty Multisport, możesz opłacić ją samodzielnie.

Koszt: **167 zł** potrącane z wynagrodzenia

Termin rezygnacji: **do 15 dnia każdego miesiąca**



Jeżeli masz pytania odnośnie powyższej  
korzyści napisz na [hr@contrain.pl](mailto:hr@contrain.pl).

