

SIŁOWNIA BEZ STRESU

Z MEDICOVER SPORT

medicoversport.pl

Pierwsza wizyta na siłowni potrafi budzić stres. Nie wiesz, od czego zacząć? Zastanawiasz się, jak korzystać ze sprzętu albo obawiasz się, że nie masz wystarczającej kondycji? Spokojnie. Większość osób miała podobne wątpliwości przed swoim pierwszym treningiem, a z Medicover Sport rozpoczęcie aktywności jest prostsze, niż myślisz.

Co zabrać na pierwszy trening?



wygodny strój
sportowy

+



mały ręcznik

+



obuwie sportowe
na zmianę

+



butelkę wody

+



klódkę do szafki
(jeśli jest wymagana
w danym klubie)

Potrzebujesz wsparcia na start?



Użytkownicy Medicover Sport mogą skorzystać z programu **Well Start**, realizowanego w klubach **Well Fitness**. To bezpłatny program dla osób rozpoczynających swoją przygodę ze sportem. Pomoże dobrać odpowiednią aktywność do Twojej kondycji i celów, poznać klub oraz nauczyć się korzystania z maszyn treningowych.

Nie musisz od razu ćwiczyć samodzielnie

Jeśli perspektywa treningu na własną rękę wydaje się stresująca, dobrym rozwiązaniem mogą być **zajęcia grupowe**. W ofercie Medicover Sport znajdziesz wiele obiektów z bardzo bogatą ofertą zajęć w grupie, od spokojniejszych po bardziej dynamiczne treningi.



Nie czekaj na idealny moment.
Zacznij swoją sportową przygodę z Medicover Sport już dziś.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

