

MultiSport



Wrocław - Aktywności na każdą pogodę - miniprzewodnik

Aktywny Wrocław? Odkryj go na nowo z MultiSport!

Wrocław to doskonałe miejsce na spędzanie wolnego czasu w aktywny sposób - i to niezależnie od pory roku. Miasto oferuje nie tylko przestrzeń dla pasjonatów zdrowego stylu życia, ale również wiele miejsc, w których różnorodny ruch spotyka się z dobrą zabawą.

Taniec, sztuki walki, sporty wodne, siłownie, ścianki wspinaczkowe oraz baseny i aquaparki - poznaj pełny potencjał karty MultiSport i znajdź swoją ulubioną formę aktywności i relaksu.

Siłownie i fitness kluby



Regularny trening poprawia kondycję, wzmacnia ciało, redukuje stres i dodaje energii na co dzień.

Dzisiaj siłownie i fitness kluby oferują znacznie więcej niż klasyczny trening na maszynach – możesz wybierać z listy rozmaitych zajęć typu ćwiczenia ze sztangami, z gumami oporowymi, tabata i dedykowane sesje na mięśnie brzucha. Rano możesz skoczyć na TBC, a wieczorem na stretching; wszystko to w ramach jednej karty MultiSport. Wrocław ma w tym zakresie sporo do zaoferowania – sprawdź najbliższą placówkę i nie trać czasu.



Siłownia

 **Typ aktywności:**
indywidualna

 **Intensywność:**
średnia

 **Wspiera:**
kondycję, sylwetkę, siłę,
odreagowanie stresu

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
1-2 godziny

 **Wiek:**
dorośli, seniorzy



Zajęcia fitness

 **Typ aktywności:**
grupowa

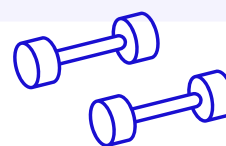
 **Intensywność:**
średnia do wysokiej

 **Wspiera:**
spalanie kalorii, poprawę
kondycji, koordynację,
motywację dzięki grupie

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
45-60 minut

 **Wiek:**
dorośli, seniorzy



Cross trening



Tradycyjne formy aktywności, takie jak trening na siłowni, bieganie, czy zajęcia fitness są dla Ciebie zbyt monotonne i przewidywalne?

Najwyższy czas poszukać czegoś nowego. Jeśli lubisz krótsze, ale za to naprawdę intensywne ćwiczenia, cross trening będzie idealnym rozwiązaniem. Wyszukaj jedną z wrocławskich placówek i wybierz się na trening, który zaowocuje wyrzutem endorfin. Nie zapomnij o swojej karcie MultiSport!



Cross trening

Typ aktywności:

indywidualna lub grupowa

Intensywność:

wysoka

Wspiera:

ogólną sprawność, siłę, wytrzymałość, mobilność, odporność psychiczną

Stopień zaawansowania:

średniozaawansowany do zaawansowanego

Czas treningu:

45-60 minut

Wiek:

dorośli



Trening EMS



Maksymalne rezultaty w minimalnym czasie? Wystarczy zaledwie 20-30 minut, by aktywować 90% aparatu mięśniowego całego ciała, zaangażować ponad 450 mięśni i spalić nawet 500 kcal.

Odkryj EMS, trening przyszłości, który wykorzystuje elektrostymulację mięśni. To rodzaj aktywności, której powinien spróbować każdy, kto chce skuteczniej osiągać swoje sportowe cele.



Trening EMS

 **Typ aktywności:**
indywidualna, z trenerem

 **Intensywność:**
wysoka

 **Wspiera:**
szybkie efekty sylwetkowe,
mięśnie głębokie, spalanie
kalorii

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
20-30 minut

 **Wiek:**
dorośli, seniorzy



Vacu Well



Nowoczesne formy treningu zyskują coraz więcej zwolenników.

Wypróbuj Vacu Well - formę treningu skoncentrowanego na aktywnym spalaniu tkanki tłuszczowej. Dzięki specjalnie stworzonej bieżni-kapsule z podciśnieniem wymodelujesz dolne partie ciała. Skorzystaj z wyszukiwarki i znajdź obiekty oferujące trening Vacu Well w Twojej okolicy.



Vacu Well

 **Typ aktywności:**

indywidualna

 **Intensywność:**

niska do średniej

 **Wspiera:**

spalanie tkanki tłuszczowej,
redukcję cellulitu, poprawę
krążenia, modelowanie sylwetki

 **Stopień zaawansowania:**

każdy

 **Czas treningu:**

30 minut

 **Wiek:**

dorośli



Taniec



Jeśli szukasz pomysłu na doskonałą zabawę połączoną z treningiem, która sprzyja zawieraniu nowych znajomości, wybierz się na zajęcia taneczne.

Salsa, bachata, rumba, pole dancing, a może kurs tańca dla dorosłych? Niezależnie od poziomu zaawansowania znajdziesz zajęcia dopasowane do siebie. Zobacz w naszej wyszukiwarce, co oferuje Twoje miasto i który obiekt znajduje się najbliżej Ciebie.



Taniec

 **Typ aktywności:**
grupowa lub indywidualna

 **Intensywność:**
średnia do wysokiej

 **Wspiera:**
siłę, dyscyplinę, pewność siebie, koordynację

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
45-90 minut

 **Wiek:**
dzieci, młodzież, dorośli



Sztuki walki



Czujesz w sobie ducha sportowego wojownika? Wybierz sztuki walki!

To doskonały sposób nie tylko na lepszą kondycję i silniejsze ciało, ale także na rozwijanie dyscypliny, koncentracji i umiejętności radzenia sobie ze stresem. Karate, boks, kung-fu, kick-boxing, krav maga lub judo – przełam rutynę i spróbuj czegoś nowego!



Sztuki walki

 **Typ aktywności:**
grupowa

 **Intensywność:**
średnia do wysokiej

 **Wspiera:**
siłę, dyscyplinę, pewność
siebie, koordynację

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
60-90 minut

 **Wiek:**
dzieci, młodzież, dorośli



Joga i pilates



Joga i pilates wspierają umysł i ciało – wzmacniają mięśnie, poprawiają elastyczność i pomagają się wyciszyć.

Dzięki karcie MultiSport masz dostęp do szerokiej oferty zajęć i placówek na terenie całego Wrocławia – wystarczy, że zrobisz pierwszy krok i wybierzesz odpowiedni obiekt.



Joga

 **Typ aktywności:**
grupowa

 **Intensywność:**
niska do średniej

 **Wspiera:**
elastyczność, równowagę,
redukcję stresu

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
60-90 minut

 **Wiek:**
dorośli, seniorzy



Pilates

 **Typ aktywności:**
grupowa

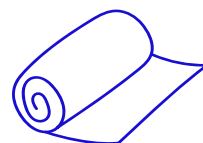
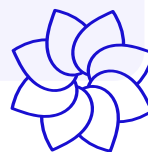
 **Intensywność:**
niska do średniej

 **Wspiera:**
stabilizację, siłę głęboką,
postawę ciała

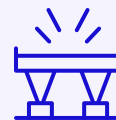
 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
45-60 minut

 **Wiek:**
dorośli, seniorzy



Park trampolin



Wśród ciekawych pomysłów na aktywne spędzenie czasu nie może zabraknąć wizyty w parku trampolin.

Odbijanie się od trampoliny wzmacnia całe ciało – od nóg po brzuch, plecy i ramiona, a dodatkowo to wspaniała zabawa dla całej rodziny. Szukasz fajnego parku trampolin w Twojej okolicy? Znajdziesz go z pomocą naszej wyszukiwarki!



Park trampolin

 **Typ aktywności:**
indywidualna lub grupowa

 **Intensywność:**
średnia do wysokiej

 **Wspiera:**
koordynację, wszystkie partie ciała, radość z ruchu

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
45-60 minut

 **Wiek:**
dzieci, młodzież, dorośli



Wrotki



Zabierz ze sobą znajomych lub rodzinę, cofnij się do czasów dzieciństwa i spróbuj swoich sił na wrotkach.

Z kartą MultiSport możesz odwiedzać wrotkarnie w różnych miastach – również we Wrocławiu. Przekonaj się jak wiele frajdy może dostarczyć jazda na wrotkach!



Wrotki

Typ aktywności:

indywidualna lub w grupie

Intensywność:

średnia

Wspiera:

równowagę, sylwetkę, koordynację

Stopień zaawansowania:

początkujący do średniozaawansowanego

Czas treningu:

30-90 minut

Wiek:

dzieci, młodzież, dorośli



Badminton



Badminton to coś więcej niż wspomnienie z dzieciństwa – to pełen energii sport raketowy, który rozwija koordynację, poprawia kondycję, spala kalorie i daje mnóstwo satysfakcji.

To idealne połączenie ruchu, rywalizacji i dobrej zabawy w gronie znajomych. Sprawdź, gdzie we Wrocławiu możesz poodbijać lotkę!



Badminton

 **Typ aktywności:**
w parze lub grupowa

 **Intensywność:**
średnia do wysokiej

 **Wspiera:**
refleks, koordynację,
kondycję

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
1-2 godziny

 **Wiek:**
dzieci, młodzież, dorośli



Tenis i squash



Tenis i squash rozwijają koordynację, szybkość i wytrzymałość. To intensywny wysiłek, duża ilość spalonych kalorii i potężna dawka endorfin, a przede wszystkim wspaniała zabawa.

Jeśli więc chcesz naładować się pozytywną energią i aktywnie spędzić czas, odwiedź nowoczesne, doskonale wyposażone obiekty sportowe – masz to w MultiSport.



Tenis

 **Typ aktywności:**
w parze

 **Intensywność:**
średnia do wysokiej

 **Wspiera:**
refleks, kondycję,
koordynację, koncentrację

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
1-2 godziny

 **Wiek:**
dzieci, młodzież, dorośli



Squash

 **Typ aktywności:**
w parze

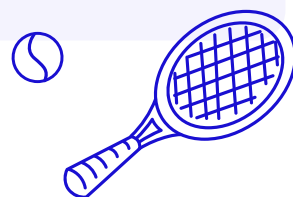
 **Intensywność:**
wysoka

 **Wspiera:**
wytrzymałość, refleks,
spalanie kalorii

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
45-60 minut

 **Wiek:**
młodzież, dorośli



Padel



Padel łączy w sobie dynamikę tenisa i prostotę squasha – nie wymaga zaawansowanych umiejętności i ma proste zasady, dzięki czemu już pierwsza gra daje mnóstwo frajdy.

To idealny sposób na odstresowanie, który dodatkowo poprawia koordynację i refleks, kondycję, a także sylwetkę. To może partyjka padla? Zajrzyj do wyszukiwarki i sprawdź obiekty w okolicy.



Padel

 **Typ aktywności:**
w parze (gra podwójna)

 **Intensywność:**
średnia do wysokiej

 **Wspiera:**
refleks, koordynację, kondycję,
współpracę

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
60–90 minut

 **Wiek:**
młodzież, dorośli



Tenis stołowy



Chcesz się skutecznie zrelaksować, a przy tym dobrze bawić?
Postaw na tenis stołowy, czyli dobrze wszystkim znany ping-pong!

Trening refleksu i koordynacji w towarzystwie przyjaciół – czy może być coś lepszego? Na mapie Wrocławia nie brakuje miejsc, w których można poszaleć z paletkami.



Tenis stołowy

 **Typ aktywności:**

w parze lub grupowa

 **Intensywność:**

średnia

 **Wspiera:**

refleks, koordynację ręką–oko,
koncentrację, zwinność

 **Stopień zaawansowania:**

każdy

 **Czas treningu:**

30–90 minut

 **Wiek:**

dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy



Ścianka wspinaczkowa



Wszechstronny trening całego ciała, rozwój koncentracji, koordynacji, a przede wszystkim bezpieczna przygoda.

Docień satysfakcję z pokonywania własnych ograniczeń! Wybierz się na ściankę wspinaczkową – na terenie Wrocławia ich nie brakuje. Sprawdźcie w wyszukiwarce, gdzie znajdziesz najbliższą.



Ścianka wspinaczkowa



Typ aktywności:

indywidualna lub w parze



Stopień zaawansowania:

każdy



Intensywność:

średnia do wysokiej



Czas treningu:

1-2 godziny



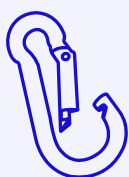
Wspiera:

siłę, technikę, koncentrację,
pokonywanie barier



Wiek:

dzieci, młodzież, dorośli



Aktywności wyczynowe

Sporty wyczynowe, jak wspinaczka czy biegi z przeszkodami, to dawka adrenaliny, świetny trening całego ciała i satysfakcja z pokonywania własnych granic. Inny wymiar aktywności? Masz to w MultiSport.

Bieg z przeszkodami



Trening OCR, czyli Obstacle Course Racing, to wyzwanie dla ciała i ducha.

Biegając po torze z przeszkodami rozwijasz swoją siłę, ćwiczysz wydolność, a przy tym hartujesz charakter. Z kartą MultiSport możesz skorzystać z obiektów oferujących różne rodzaje treningów OCR.



Bieg OCR (Obstacle Course Racing)



Typ aktywności:

indywidualna lub grupowa
(na torze przeszkód lub
w siłowni funkcjonalnej)



Stopień zaawansowania:

średniozaawansowany
do zaawansowanego



Intensywność:

wysoka



Czas treningu:

60-90 minut



Wspiera:

siłę funkcjonalną, wytrzymałość,
zwinność, koordynację,
odporność psychiczną



Wiek:

dorośli



Sauna



Coś dla ciała i umysłu? Sauna to miejsce, które łączy relaks z harmonią.

Przybądź tu, by odzyskać wewnętrzną równowagę i wzmocnić swoją odporność. Już dziś skorzystaj z sauny z kartą MultiSport we Wrocławiu, wybierając najbliższą placówkę w naszej wyszukiwarce obiektów.



Sauna



Typ aktywności:

regeneracyjna, indywidualna lub grupowa



Intensywność:

niska (pasywna)



Wspiera:

detoksykację, regenerację mięśni, odporność, redukcję stresu



Stopień zaawansowania:

nie dotyczy



Czas treningu:

10–20 minut (jedna sesja), zalecane 2–3 sesje



Wiek:

dorośli, seniorzy



Akcja – regeneracja

Komora hiperbaryczna, sauna czy grota solna wspierają zdrowie i regenerację organizmu, poprawiając krążenie, dotlenienie i odporność. Akcja – regeneracja na wyciągnięcie ręki? Masz to w MultiSport.

Tlenoterapia



Tlenoterapia to zabieg, podczas którego przyjmuje się tlen o wysokim stężeniu w specjalnej komorze hiperbarycznej, gdzie panuje podwyższone ciśnienie.

Dzięki temu wspierasz zdrowie fizyczne i psychiczne oraz wspomagasz regenerację. Chcesz przetestować? Masz to w MultiSport. W wyszukiwarce znajdziesz obiekt blisko Ciebie.



Tlenoterapia

 **Typ aktywności:**
indywidualna

 **Intensywność:**
niska (pasywna)

 **Wspiera:**
dotlenienie organizmu,
regenerację, odporność,
koncentrację, procesy
antyoksydacyjne

 **Stopień zaawansowania:**
nie dotyczy

 **Czas treningu:**
30–60 minut

 **Wiek:**
dorośli, seniorzy



Grota solna



Wizyta w grocie solnej to świetny sposób na relaks i wsparcie zdrowia – pomaga obniżyć poziom stresu i odprężyć się w wyjątkowym mikroklimacie, przypominającym ten nadmorski.

Niezależnie od pory roku – każdy moment jest dobry, by zadbać o siebie!



Grota solna

 **Typ aktywności:**
regeneracyjna

 **Intensywność:**
niska

 **Wspiera:**
relaks, odporność, drogi oddechowe

 **Stopień zaawansowania:**
nie dotyczy

 **Czas treningu:**
45 minut

 **Wiek:**
dzieci, dorośli, seniorzy



Rower miejski



Codzienna dawka ruchu nie musi oznaczać treningu na siłowni – czasem wystarczy po prostu wskoczyć na rower!

Chcesz podróżować szybko, wygodnie i bez kosztów, a przy tym dbać o formę? To możliwe, jeśli posiadasz kartę MultiSport. Sprawdź, gdzie we Wrocławiu znajduje się stacja rowerowa.



Rower miejski

 **Typ aktywności:**
indywidualna

 **Intensywność:**
niska do średniej

 **Wspiera:**
kondycję, ekologiczną mobilność, koordynację, codzienną aktywność

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
do 60 minut

 **Wiek:**
młodzież, dorośli



Aktywności sezonowe

Uprawianie aktywności sezonowych, takich jak kajaki czy rower, to świetny sposób, by w pełni wykorzystać urok miasta i otwartej przestrzeni. Odkryj swoje miasto w nowy, aktywny sposób.

Kajaki



Spływ kajakiem to nie tylko ruch na świeżym powietrzu, który wspiera kondycję i zdrowie, ale też świetna okazja, by oderwać się od codzienności, podziwiać naturę z innej perspektywy i spędzić czas w towarzystwie przyjaciół czy rodziny.

Nawet krótka wodna wycieczka może dostarczyć mnóstwo radości i wrażeń, a przy tym odświeżyć umysł. Odwiedź obiekty oferujące wypożyczenie kajaków we Wrocławiu i okolicach.



Kajaki



Typ aktywności:
indywidualna lub w parze



Intensywność:
średnia



Wspiera:
siłę rąk i tułowia, koordynację,
wytrzymałość



Stopień zaawansowania:
każdy



Czas treningu:
1–3 godziny



Wiek:
młodzież, dorośli



Deska SUP



Chcesz aktywnie odpocząć na świeżym powietrzu? Wskocz na SUP-a!

Pływanie na desce relaksuje umysł, wzmacnia mięśnie i poprawia kondycję. Ta popularna dyscyplina jest teraz w zasięgu ręki – dzięki MultiSport nie musisz jechać na Mazury, by jej spróbować. Znajdź wypożyczalnię w swojej okolicy!



Deska SUP

Typ aktywności:

indywidualna lub grupowa

Intensywność:

średnia

Wspiera:

równowagę, koordynację, kontakt z naturą

Stopień zaawansowania:

początkujący do średniozaawansowanego

Czas treningu:

45-90 minut

Wiek:

młodzież, dorośli



Baseny i aquaparki



Pływanie to świetny pomysł na spędzenie czasu w aktywny sposób o każdej porze roku.

Chcesz popływać w basenie, a może wolisz wodne szaleństwo w aquaparku? Zajrzyj do wyszukiwarki obiektów MultiSport i zadбай o zdrowie oraz dobre samopoczucie. Zrób to tak, jak lubisz i gdzie chcesz, wybierając spośród krytych i odkrytych obiektów!



Basen

 **Typ aktywności:**
indywidualna

 **Intensywność:**
niska do średniej

 **Wspiera:**
odciążenie stawów, ogólną sprawność, relaks

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
30-60 minut

 **Wiek:**
dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy



Aquapark

 **Typ aktywności:**
rekreacyjna

 **Intensywność:**
niska do średniej

 **Wspiera:**
aktywny wypoczynek, integrację, rozrywkę

 **Stopień zaawansowania:**
każdy

 **Czas treningu:**
dowolny

 **Wiek:**
dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy



Na koniec kilka informacji praktycznych



Aktywności sportowe i rekreacyjne dostępne są z kartą MultiSport **przez cały rok, na terenie całej Polski, w obiektach honorujących kartę** (zgodnie z harmonogramem działania obiektów i rodzajem karty).



Dostępność aktywności sezonowych może zależeć od czynników zewnętrznych, takich jak pogoda czy położenie geograficzne, jak również od indywidualnych warunków obiektu i rodzaju karty.



W ramach karty MultiSport **gratis otrzymujesz czasową możliwość skorzystania z usług sportowych i rekreacyjnych lub w specjalnej cenie ustalonej przez partnera/obiekt.**

Uwaga! Przed skorzystaniem z aktywności, sprawdź w wyszukiwarce:

- ✔ warunki korzystania, również cenowe,
- ✔ dostępność aktywności w określonym sezonie.

Sprawdź tutaj →

