

5

SPOSOBÓW

NA AKTYWNY WEEKEND

Z RODZINĄ



Wspólnie spędzony czas to najlepsza inwestycja w relacje z bliskimi. A co, jeśli połączysz to z ruchem i dobrą zabawą? Aktywność fizyczna nie tylko poprawia kondycję, ale także wzmacnia więzi rodzinne. Oto pięć pomysłów na aktywny weekend, który dostarczy mnóstwo radości zarówno dzieciom, jak i dorosłym.

01. ROWEROWA WYCIECZKA ZA MIASTO

Nic tak nie odpręża, jak wspólna przejażdżka rowerowa. Wybierzcie trasę dostosowaną do wieku i umiejętności wszystkich członków rodziny. Możecie połączyć wyprawę z piknikiem na łonie natury, by w pełni cieszyć się czasem na świeżym powietrzu. Warto zabrać ze sobą zdrowe przekąski i wodę, aby każdy miał energię na dalszą trasę. Jeśli zaś na dworze pada deszcz, możecie wspólnie wypróbować rowerki stacjonarne bądź badmintona pod dachem obiektu sportowego.



02. RODZINNA WSPINACZKA I ZABAWY W PARKU LINOWYM

Parki linowe to świetna opcja dla rodzin, które lubią dreszczyk emocji. Pokonywanie przeszkód na różnych wysokościach to doskonała okazja do pracy zespołowej i wzajemnej motywacji. Dzieci będą zachwycone możliwością sprawdzenia swoich sił, a dorośli z pewnością poczują satysfakcję z aktywnego wyzwania.

03. WYPAD NAD WODĘ – KAJAKI LUB BASEN

Jeśli pogoda dopisuje, warto postawić na aktywności wodne. Spływ kajakowy lub rodzinne zabawy w basenie to doskonałe sposoby na ruch i relaks jednocześnie. Tego typu aktywność poprawia koordynację, wzmacnia mięśnie i daje mnóstwo radości wszystkim uczestnikom.



04. SZALEŃSTWO NA TRAMPOLINACH

Park trampolin to doskonałe miejsce na aktywne spędzenie czasu z rodziną. Skakanie to nie tylko świetna zabawa, ale też sposób na poprawę kondycji, koordynacji i równowagi. Dzieci mogą wyszaleć się na różnych przeszkodach, a dorośli spalić kalorie w zupełnie nowy sposób. To świetna opcja na każdą pogodę, ponieważ większość takich parków znajduje się w zamkniętych przestrzeniach.



05. WIZYTA W ZOO LUB PAPUGARNI – AKTYWNOŚĆ I EDUKACJA W JEDNYM

Nie zawsze trzeba wybierać wyłącznie sportowe opcje. Ciekawym pomysłem na rodzinny weekend może być wizyta w zoo, papugarni czy innym miejscu, które łączy ruch z edukacją. Spacerowanie między wybiegami zwierząt, odkrywanie ciekawostek o egzotycznych gatunkach i obserwowanie natury to sposób na spędzenie wartościowego czasu razem, bez nudy i ekranów.

KORZYSTAJ Z BENEFITÓW I PLANUJ AKTYWNE WEEKENDY

Jeśli masz kartę sportową, taką jak FitProfit i FitSport (która daje opcje dołączenia do programu osób towarzyszących i dzieci) lub kupony kulturalne QlturaProfit, sprawdź, jakie atrakcje są dostępne w Twojej okolicy. Wiele obiektów sportowo-rekreacyjnych oraz kulturalno-rozrywkowych honoruje karty i kupony, co pozwala na aktywny wypoczynek bez dodatkowych kosztów. Warto skorzystać z tych możliwości i zaplanować rodzinne weekendy pełne ruchu i pozytywnej energii!

A Ty, jaki sposób na aktywny weekend z rodziną wybierzesz w najbliższy wolny dzień?



5 sposobów na aktywny weekend z rodziną

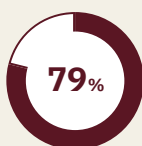




CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

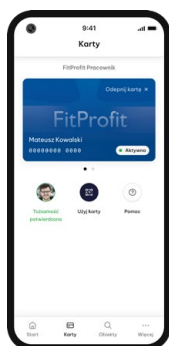


- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

