Cześć,

Luty to czas, kiedy najchętniej zapadłoby się w zimowy sen... Ale my mówimy STOP zimowaniu 😊. Zamiast wcielać się w śpiącego niedźwiedzia, załóżcie sportowe dresy i podejmijcie nasze wyzwanie na luty!

Przez 28 dni czeka na Was codzienne mini zadanie sportowe (kalendarz i opis znajdziecie w załącznikach do maila) – od rozgrzewki po szybki trening, spacer, jogę czy nawet chwilę relaksu w salonie po udanych ćwiczeniach! Nie musicie być zawodowcami, liczy się ruch i dobra zabawa. Każdy krok to krok w stronę lepszego samopoczucia i zdrowia.

Dlaczego warto?

* Odpędzicie zimową chandrę
* Zadbacie o kondycję przed wiosną
* Poczujecie dumę z każdego wykonanego zadania

Mały krok – a wielka motywacja!

Pozdrawiamy,
Dział HR