



Z myślą o Tobie

Zapraszamy do **strefy ON-LINE**

# Poznaj atrakcje dostępne w **Strefie VanityStyle**, dzięki którym zadbasz o ciało i umysł



## **Treningi on-line**

- Treningi LIVE
- Baza wiedzy, czyli kilkadziesiąt różnych filmów z ćwiczeniami, poradami i szkoleniami



## **Webinary**

- Webinary LIVE z ekspertami m.in. z zakresu psychologii, rozwoju i dietetyki



## **Bezpłatne kody i kupony zniżkowe**

- 60-dniowy dostęp do serwisu Audioteka
- 30-dniowy dostęp do Publico24
- 30-dniowy dostęp do platformy Player.pl



## **Konsultacje on-line**

- Indywidualne spotkania on-line z trenerem i dietetykiem

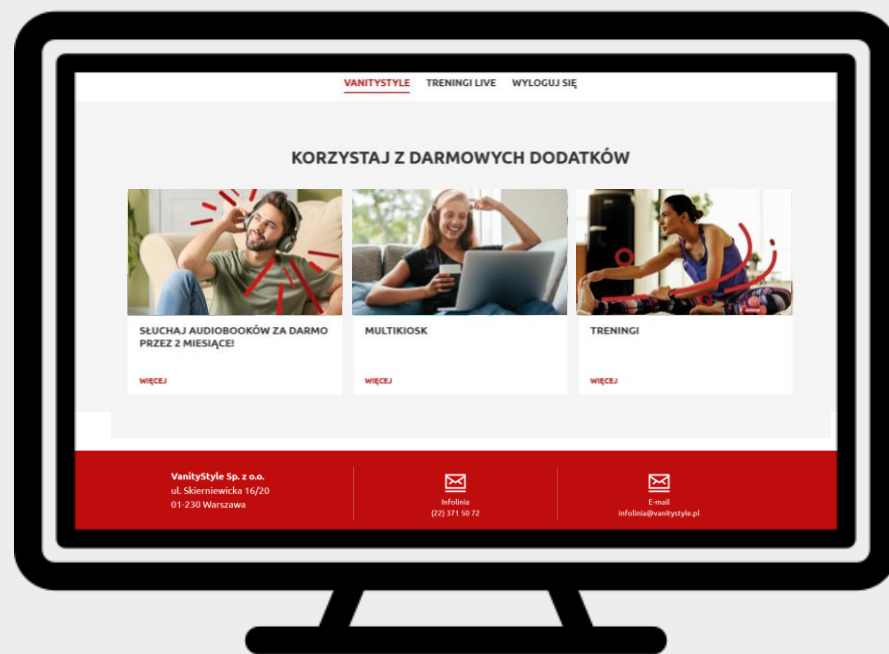


## **Animacje dla dzieci**

- Niebanalne propozycje zabaw z dziećmi
- Aktywne zajęcia dla całej rodziny



# Utrzymaj sportową formę i bierz udział w treningach on-line





## Treningi online z VanityStyle

- **Nie rezygnuj** ze sportowej aktywności – od teraz, specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy **treningi online**, które możesz wykonać samodzielnie w domu. Treningi dostosowane zarówno do potrzeb osób, które ćwiczą regularnie, jak i tych, które dopiero zaczynają dbać o kondycję fizyczną.
- **Motywujemy codziennie!** Bądź z nami podczas **treningów live 3 razy dziennie w Strefie VanityStyle**. Treningi prowadzą trenerzy z klubów partnerskich.

Dostępne w ofercie od 1 kwietnia 2020





## Webinary **LIVE**

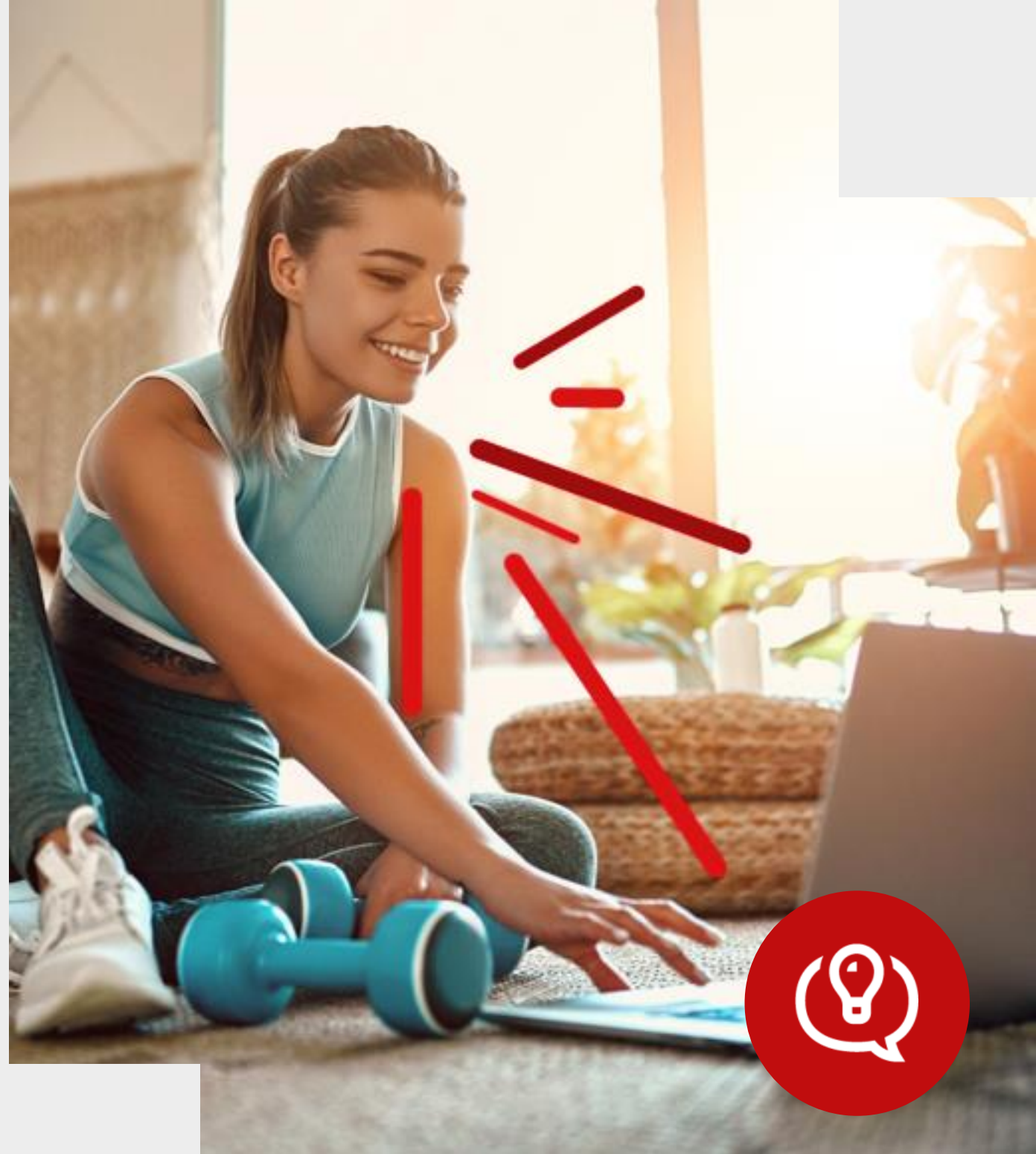
- Bierz udział w inspirujących wykładach ze specjalistami różnych dziedzin prowadzonych na żywo. Podczas nich otrzymasz solidną porcję wiedzy oraz zagłębisz się w tematykę związaną między innymi z psychologią, rozwojem osobistym czy dietetyką.

Już wkrótce w naszej ofercie

## Baza **WIEDZY**

- Korzystaj z naszej bazy filmów i trenuj w domowym zaciszu kiedy tylko chcesz.
- Spróbuj czegoś nowego np. medytacji lub jogi. Zaczynij zdrową dietę i zadbaj o swoją odporność.

Dostępne w ofercie od 1 kwietnia 2020





# Zadbaj o czas swoich **dzieci**

- Włącz swoje dziecko w zabawy, które uatrakcyjnią czas spędzony w domu.
- Nie potrzebujesz żadnych dodatkowych sprzętów. Podczas animacji będziemy wykorzystywać przedmioty, które z pewnością już masz.
- Animacje dla najmłodszych znajdziesz na swoim koncie 2 razy w tygodniu

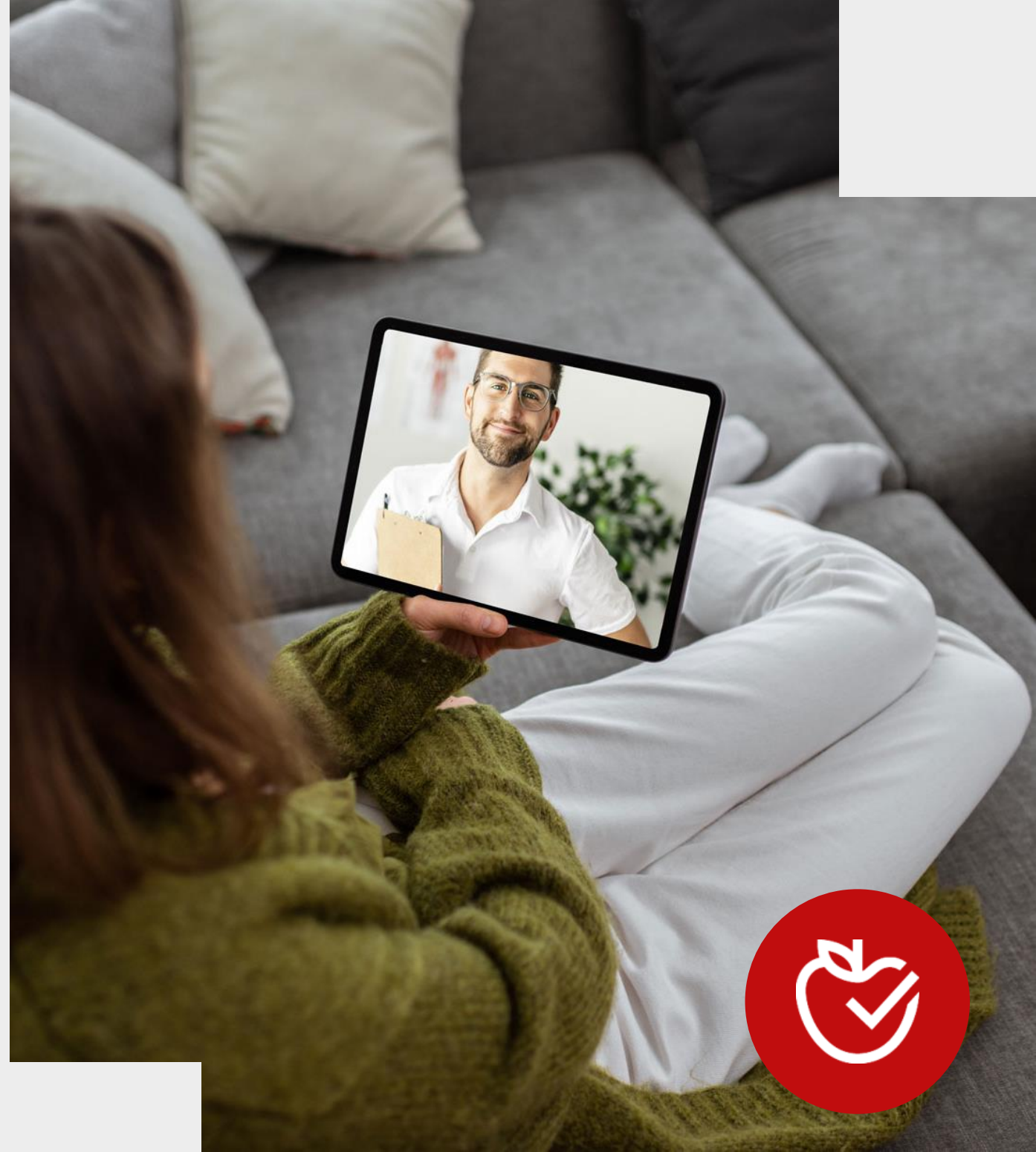
Już wkrótce w naszej ofercie





# **Konsultacje dietetyczno – trenerskie**

**Skorzystaj z wiedzy  
ekspertów**





## Konsultacje z dietetykiem

- Poznaj zalecenia dietetyka dotyczące zdrowej, zbilansowanej diety.
  - Dowiedz się jakie produkty powinieneś wybierać chcąc zadbać o odporność.
- Oblicz indywidualne zapotrzebowanie na wodę Twojego organizmu.



## Konsultacje z trenerem

- Trening w domowych warunkach - od czego zacząć?
- Jak poprawnie wykonać rozgrzewkę?
- O czym nie powinieneś zapomnieć wykonując trening?
- Stretching - poznaj efektywne techniki rozciągania
  - i wiele innych

Już wkrótce w naszej ofercie



**Odpręż myśli  
i przeznacz  
czas na  
relaks**





# Zadbaj o formę umysłu z **MultiKioskiem**

Wykorzystaj czas na lekturę!  
Dostęp do cyfrowego kiosku,  
pozwalający jego subskrybentom  
na nieograniczony i nielimitowany  
dostęp do szerokiego wyboru  
polskiej prasy na wszystkich  
urządzeniach



Dostępne w ofercie od 1 kwietnia 2020





## Zrelaksuj się z **Audioteką**

Zasłuchaj się w dobrze opowiedzianych historiach.

Wykorzystaj kod, z którym pobierzesz audiobooka z serwisu Audioteka i ciesz się 60-dniową, darmową subskrypcją.



**audioteka**

Dostępne w ofercie od 1 kwietnia 2020





# Oglądaj ulubione seriale z **Player.pl**

Odbierz bezpłatny kod do aplikacji Player.pl i  
ciesz się 30-dniowym dostępem do  
filmów i seriali.

Oferta limitowana, odnawialna.

player

Już wkrótce w naszej ofercie





Zależy nam na Waszym zdrowiu i dobrym samopoczuciu, dlatego razem z naszymi specjalistami pomożemy Wam zadbać zarówno o ciało jak i umysł bez wychodzenia z domu. Chcemy Was wesprzeć w zachowaniu sportowej formy, pomóc w zadbaniu o czas dzieci, wyjaśnić wątpliwości w konsultacjach z wysoce wykwalifikowanymi ekspertami, a także znaleźć najlepsze sposoby na relaks. Naszą **platformę** przygotowaliśmy z **myślą o Was**, dlatego będziemy ją rozwijać i sukcesywnie dodawać nowe inspiracje.

Zapraszamy do Strefy VanityStyle, **bądźcie z nami ON-LINE**