OK System online.

Ćwicz w domu z bogatą ofertą treningową i odbierz extra korzyści!

OK SYSTEM

#bardziejOK

Dbaj o zdrowie i kondycję z OK System.

Zmień swoje życie na zdrowsze! Skorzystaj z bogatej oferty treningów, porad i zajęć od OK System i Partnerów.

OK System online to:

- Mnóstwo ćwiczeń online i biblioteka filmów treningowych
- Porady dietetyczne
- Sekcja „Dbaj o zdrowie”
- Rabaty i oferty specjalne
- Zajęcia dla dzieci
- Webinary z ekspertami
- Konsultacje psychologiczne
- Wydania pełne Men’s Health, Women’s Health i Runner’s

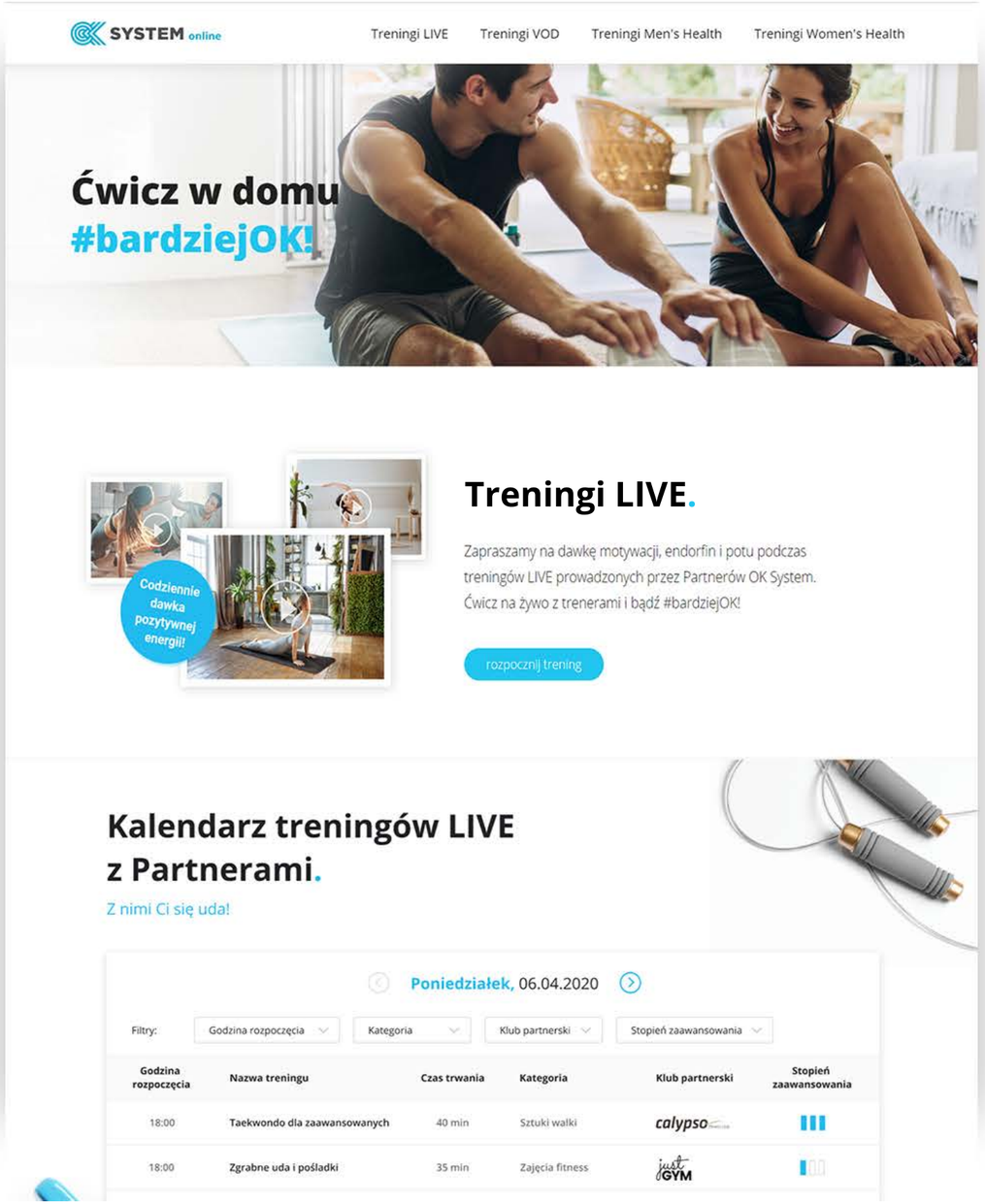
Z OK System online otrzymujesz:

Kalendarz treningów Live

Tęsknisz za ćwiczeniami w obiektach sportowych z trenerami? W naszej ofercie to trenerzy mogą przyjść do Twojego domu. Ćwicz online na treningach LIVE i złap dawkę energii i endorfin!

Czekają na Ciebie m.in.: zajęcia fitness, joga, sztuki walki i wiele innych propozycji.

Korzystaj z treningów LIVE prowadzonych na żywo przez obiekty partnerskie OK System i bądź **#bardziejOK!**



Treningi od Medicover i nagrania od Rehasport

Bolą Cię plecy? Masz problem z dolegliwościami bólowymi stawów?
Nurtują Cię pytania z zakresu fizjoterapii i ortopedii?

Specjalne dla Ciebie przygotowaliśmy wartościowe nagrania od specjalistów z Medicover i Rehasport.
Zapoznaj się z ćwiczeniami oraz wykładami i pozbądź się bólu.

MEDICOVER

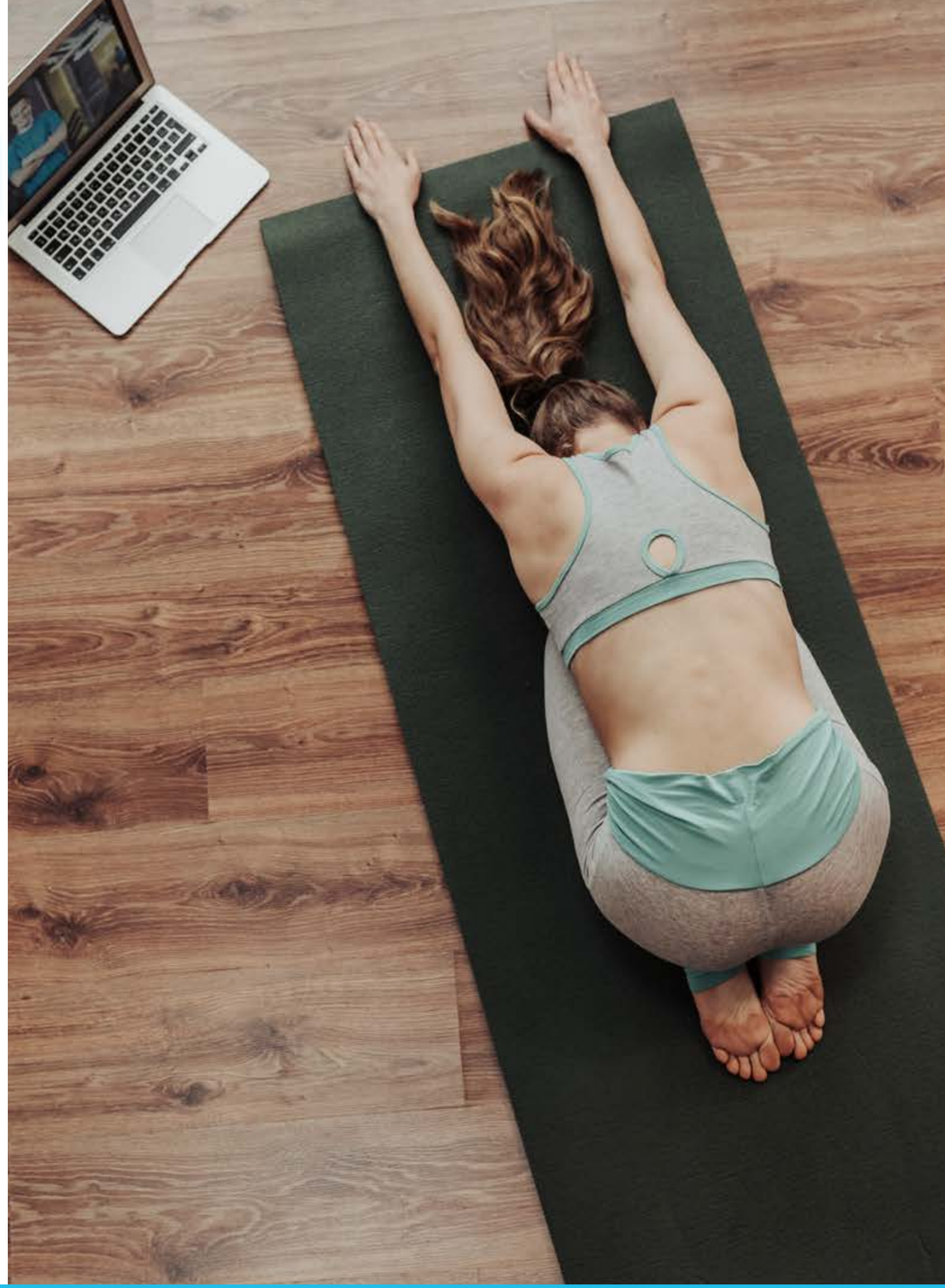
rehasport

Treningi od Men’s Health i Women’s Health

Trenuj ze specjalistami Men’s i Women’s Health.
Dzięki różnym kategoriom ćwiczeń zadbasz nie tylko o kondycję i sylwetkę, ale także nauczysz się poprawnej techniki i ukoisz nerwy.
Czekają na Ciebie ćwiczenia z Bartkiem Goffikiem oraz Kasią Wysocką.
Do wyboru masz kilkanaście filmów, z którymi kompleksowo zadbasz o swoje ciało.

Men’sHealth

Women’sHealth



Treningi od Partnerów OK System

Ćwicz i osiągaj swoje cele z ekspertami z branży fitness. W ofercie znajdziesz wartościowe nagrania od obiektów sportowych współpracujących z OK System.

Chcesz schudnąć, wyrzeźbić sylwetkę, czy też szukasz chwili relaksu? To wszystko znajdziesz w treningach od Partnerów OK System!

W OK System online znajdziesz ćwiczenia od:

FITNESS WORLD

SMART GYM

ŪP

fitness platinium

HARDER

ZACISZE JOGI

FITFORMA

INTERFIT

ReShape

KRAV MAGA MAZOWSZE

KASHIRA

CO TYDZIEŃ NOWE NAGRANIA

Porady dietetyczne

Otrzymasz mnóstwo porad dietetycznych od specjalistów z Medicover oraz Men's i Women's Health.

- **Porady od Medicover -** zyskasz informację o właściwościach zdrowotnych wielu produktów
- **Przepisy od Men’s Health i Women’s Health -** dowiesz się co jeść i jak gotować szybko, łatwo i na kilka dni

MEDICOVER

MEDICOVER DIETA

Women'sHealth

Men'sHealth

Sekcja „Dbaj o zdrowie”

Zadbaj o zdrowie ze specjalistami. Czekają na Ciebie m. in. praktyczne porady od specjalistów z Medicover i seria interesujących artykułów od Men’s i Women’s Health.

- **Praktyczne porady od specjalistów Medicover -** zyskasz praktyczną wiedzę jak zabezpieczyć się przed COVID-19 i dowiesz się jak dbać o odporność
- **Seria zdrowotna „Co się dzieje, gdy…” -** dowiesz się jak działa Twój organizm

MEDICOVER Women’sHealth Men’sHealth

Pełne wydania magazynów Men'sHealth/ Women's Health i Runners

BEZPŁATNY DOSTĘP DO PEŁNYCH WYDAŃ

W OK System online zyskujesz dostęp do pełnych wydań magazynów, w których znajdziesz porady z zakresu aktywności fizycznej, odżywiania, zdrowych nawyków żywieniowych i liczne artykuły lifestylowe!

Women'sHealth

Od stylu, urody i trendów przez zdrowe odżywianie i fitness, seks i partnerstwo po rozwój kariery zawodowej – pismo dostarcza kobietom komplet narzędzi, dzięki którym mogą niemal natychmiast dokonać pozytywnych zmian w swoim życiu.

(Standardowy koszt miesięczny – **9,99 zł)**

Men'sHealth

Co miesiąc dostarcza porad dotyczących treningu, sportu, seksu, zdrowia, stylu i kariery, ojcostwa, podróży i technologii. Słowem – wszystkiego, co interesuje ambitnych i aktywnych czytelników.

(Standardowy koszt miesięczny – **11,99 zł)**

RUNNER'S WORLD

Stanowi praktyczne źródło informacji i porad przygotowanych przez najlepszych ekspertów. Znajdziesz w nim sprawdzone i proste sposoby na dobrą kondycję i świetną sylwetkę.

(Standardowy koszt miesięczny – **12,99 zł)**

Rabaty i oferty specjalne

Odpręż się, korzystając z bogatej oferty rozrywkowej, która pomoże Ci wypełnić wolny czas.

- **Dostęp do platform filmowych, serialowych, audiobooków -** zyskasz wiele atrakcyjnych ofert pozwalających na miłe spędzenie wolnego czasu
- **Atrakcyjne rabaty od Partnerów** – w tym na sprzęt do ćwiczeń

ELLA

GIPARA FITNESS

Publico24 NEWSSTAND

Legimi

Zajęcia dla dzieci

Przygotowaliśmy dla Ciebie i Twoich pociech ciekawe i rozwijające ćwiczenia oraz atrakcyjne propozycje zabaw. Uatrakcyjnij czas spędzony w domu i włącz dzieci do wspólnej zabawy!

- **Atrakcyjna oferta edukacyjna -** zyskasz wiele możliwości, dzięki którym wpłyniesz na rozwój swojego dziecka
- **Mnóstwo gier i zabaw -** zajmiesz kreatywnie czas swoich dzieci
- **Treningi dla dzieci -** wiele ćwiczeń zapewniających dawkę zdrowego ruchu

Webinary z ekspertami

Posłuchaj interesujących webinarów z ekspertami z dziedziny medycyny, dietetyki i sportu.

Dowiedz się więcej o aktywności fizycznej, sposobach radzenia sobie z obecną sytuacją epidemiczną, czy też o zdrowym odżywianiu.

Będziemy Cię informować o terminach spotkania z ekspertami, podczas których będziesz mieć możliwość zadania nurtujących pytań.

MEDICOVER

Women'sHealth

Men'sHealth

Oferta dodatkowa - Infolinia psychologiczna

W obecnej sytuacji wiele osób ma problem z rosnącym stresem i pojawiającym się niepokojem. Specjalnie dla takich osób przygotowaliśmy dedykowaną, anonimową infolinię do wsparcia psychologicznego, szczególnie w związku z pandemią COVID-19.

Cel akcji:

- **Zapewnienie profesjonalnego, poufnego wsparcia psychologa**
- **Zmniejszenie poziomu niepokoju i stresu wśród pracowników**
- **Zapewnienie pomocy pracownikom, którzy nie mają możliwości odbycia stacjonarnej wizyty u psychologa**
- **Wsparcie pracowników w trudnych chwilach, przeżywających trudności związane** np. z odbywaniem obowiązkowej kwarantanny

Zakres usług:

Dedykowane dyżury psychologa dla pracowników potrzebujących wsparcia i porady psychologa.

INDYWIDUALNA KALKULACJA
NA ŻYCZENIE KLIENTA

Zostań w domu,

ćwicz z OK System online

i bądź **#bardziejOK!**