



JESIENIĄ SZCZEGÓLNIIE WARTO ZNALEŹĆ CZAS NA AKTYWNOŚĆ! ZADBAJ O SVOJE SAMOPOCZUCIE



Krótsze dni i mniejsza ilość światła słonecznego mogą wpływać na obniżenie nastroju i poziomu energii.

Badania dotyczące sezonowego spadku nastroju (SAD) wskazują, że regularna aktywność fizyczna, szczególnie ćwiczenia aerobowe, może pomagać łagodzić jej objawy oraz wspierać dobre samopoczucie w okresie jesienno-zimowym¹.

Nie musisz zaczynać od intensywnych treningów. Nawet proste aktywności mogą być prostym sposobem na poprawę nastroju, zwiększenie poziomu energii i lepsze radzenie sobie z jesiennym przesileniem. **Sprawdź, co masz w ofercie razem z aktywną kartą FitProfit/FitSport!**

**TYSIĄCE OBIEKTÓW SPORTOWO-REKREACYJNYCH W CAŁEJ POLSCE
DZIESIĄTKI AKTYWNOŚCI, A W TYM:**

**NORDIC
WALKING**

25 obiektów



SAUNA

907 obiektów



TANIEC

626 obiektów



**INDOOR
CYCLING**

185 obiektów

z uwzględnieniem
rabatów



**GROTA
SOLNA**

156 obiektów



BASEN

717 obiektów



PILATES

587 obiektów



stan obiektów na dzień 23.09.2026 r.

Chcesz dowiedzieć się, jak radzić sobie z jesiennym spadkiem nastroju?

**6-ego listopada o 11:00 czekamy na Ciebie
na bezpłatnym webinarze z psycholog
Joanną Romanowską!**



Zapisz się już teraz!

**ZAPISZ SIĘ DO PROGRAMU FITPROFIT/FITSPORT U OPIEKUNA PROGRAMU W TWOJEJ FIRMIE
I PODEJDŹ DO SIEBIE Z TROSKĄ!**