MultiSport









GZM – sportowe aktywności w okolicy – miniprzewodnik

Aktywny odpoczynek na Śląsku? Masz to w MultiSport

Nie masz pomysłu jak wykorzystać wolny czas? Dzięki karcie MultiSport możesz spędzić go dbając o ruch, relaksując się w ulubiony sposób i próbując nowych rzeczy.

Zakosztuj różnych form aktywności w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Sprawdź, co oferują Katowice, Sosnowiec, Gliwice, Zabrze, Bytom i okoliczne miejscowości.

Fitness kluby

Każdy dzień to idealny czas na trening. Dzięki karcie MultiSport nie musisz ograniczać się do jednej dyscypliny.

Wystarczy, że udasz się do klubu fitness w swojej okolicy i wybierzesz ulubione zajęcia. Czeka na Ciebie klasyczny aerobik, crossfit, zumba, spinning i wiele innych.



Zajęcia fitness

Typ aktywności:
grupowa

Intensywność:
średnia do wysokiej

Wspiera:
spalanie kalorii, poprawę kondycji, koordynację, motywację dzięki grupie

Stopień zaawansowania:
każdy

Czas treningu:
45-60 minut

Wiek:
dorośli



Wypożycz rower

Codzienna dawka ruchu nie musi oznaczać tylko ćwiczeń na siłowni – czasem wystarczy wskoczyć na rower!

Metrorower to świetny sposób na włączenie aktywności fizycznej do codziennej rutyny – szybko, wygodnie i bez kosztów – oczywiście pod warunkiem, że jesteś posiadaczem karty MultiSport. Dzięki niej możesz korzystać z rowerów miejskich systemu Metrorower w 31 gminach GZM przez godzinę dziennie każdego dnia, bez wpływu na limit wejść do obiektów sportowych. Sprawdź, gdzie znajduje się najbliższa stacja rowerowa.



Rower miejski

Typ aktywności:
indywidualna

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
niska do średniej

Czas treningu:
do 60 minut

Wspiera:
kondycję, ekologiczność, koordynację, codzienną aktywność

Wiek:
młodzież, dorośli, seniorzy



Taniec

Górnośląskie obiekty sportowe zapraszają na doskonałą zabawę, a przy tym na spalenie sporej liczby kalorii.

Na zajęcia taneczne możesz wybrać się z różnych powodów, jednak niezależnie od motywacji, jest to świetny sposób na spędzenie wolnego czasu. Rumba, salsa, bachata, a może pole dance? Dzięki karcie MultiSport możesz przetestować wszystkie style i zdecydować, co najbardziej Cię kręci. Zobacz w naszej wyszukiwarce ofertę w Twoim mieście.



Taniec

Typ aktywności:
grupowa lub indywidualna

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
niska do wysokiej
(zależnie od stylu)

Czas treningu:
45-90 minut

Wspiera:
koordynację, kondycję, pamięć ruchową, ekspresję emocji, pewność siebie

Wiek:
dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy



Trening EMS

Zrób coś inaczej – poznaj trening przyszłości, który już dziś robi furorę w najlepszych studiach fitness. EMS, czyli elektrostymulacja mięśni, to szybki i skuteczny sposób na poprawę formy bez wielu godzin spędzonych na siłowni.

Efekty? Większa siła, lepsza kondycja, mniej bólu i spalanie tkanki tłuszczowej w szybszym tempie – a wszystko to w ciągu zaledwie 20 minut treningu. Przekonaj się, jak działa EMS, odwiedzając placówki w Katowicach czy Chorzowie.



Trening EMS

Typ aktywności:
indywidualna, z trenerem

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
wysoka (mimo krótkiego czasu)

Czas treningu:
20-30 minut

Wspiera:
budowę mięśni, redukcję tkanki tłuszczowej, poprawę postawy, oszczędność czasu

Wiek:
dorośli, seniorzy



Bieg z przeszkodami

Bieg z przeszkodami to prawdziwe wyzwanie, które możesz podjąć mając kartę MultiSport.

Na Górnym Śląsku znajdziesz obiekty oferujące profesjonalne treningi OCR różnego rodzaju – np. cross-training czy trening ninja. Bieg z przeszkodami to bardzo intensywna aktywność, łącząca w sobie elementy cardio, budowania siły oraz wzmacniania koordynacji i równowagi.



Bieg OCR (Obstacle Course Racing)

Typ aktywności:
indywidualna lub grupowa

Stopień zaawansowania:
średniozaawansowany do zaawansowanego

Intensywność:
wysoka

Czas treningu:
60-90 minut

Wspiera:
siłę, wytrzymałość, zwinność, sprawność funkcjonalną, odporność psychiczną

Wiek:
dorośli



Joga i pilates

Zdradzimy Ci wspaniały sposób na odnalezienie harmonii, równowagi i pozytywnej energii w życiu.

Sesja jogi lub pilatesu to nie tylko sposób na wzmocnienie i uelastycznienie mięśni. To również odpoczynek dla umysłu i oderwanie się od rutyny. Z kartą MultiSport zyskujesz dostęp do wielu obiektów oferujących takie zajęcia.



Joga

Typ aktywności:
grupowa

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
niska do średniej

Czas treningu:
60-90 minut

Wspiera:
elastyczność, równowagę, redukcję stresu

Wiek:
dorośli, seniorzy



Pilates

Typ aktywności:
grupowa

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
niska do średniej

Czas treningu:
45-60 minut

Wspiera:
stabilizację, siłę głęboką, postawę ciała

Wiek:
dorośli, seniorzy

Sztuki walki

Masz w sobie spore pokłady energii i nie wiesz, jak ją spożytkować? A może od dawna szukasz sposobu na aktywność fizyczną, która nie będzie wiązała się z ćwiczeniami na siłowni?

Właśnie nadszedł moment na sprawdzenie się w czymś nowym. Na przykład w boksie, karate lub judo. Sporty walki to świetny pomysł na trening, rozładowanie emocji i poznanie nowych osób.



Sztuki walki

Typ aktywności:
grupowa

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
średnia do wysokiej

Czas treningu:
60-90 minut

Wspiera:
siłę, dyscyplinę, pewność siebie, koordynację

Wiek:
dzieci, młodzież, dorośli



Basen i aquapark

Chcesz zrelaksować się na pływalni w Katowicach albo w innym mieście? Zajrzyj do wyszukiwarki obiektów w MultiSport i zadbaj o zdrowie i dobre samopoczucie.

Zrób to tak, jak lubisz i gdzie chcesz, wybierając spośród krytych i odkrytych obiektów. Tego typu placówki są idealne na spędzanie czasu z całą rodziną! A jeśli chcesz jeszcze lepiej wykorzystać wizytę na basenie, wybierz się na aqua aerobic!



Basen

Typ aktywności:
indywidualna

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
niska do średniej

Czas treningu:
30-60 minut

Wspiera:
odciążenie stawów, ogólną sprawność, relaks

Wiek:
dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy



Aquapark

Typ aktywności:
rekreacyjna

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
niska do średniej

Czas treningu:
dowolny

Wspiera:
aktywny wypoczynek, integrację, rozrywkę

Wiek:
dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy

Deska SUP

Masz ochotę na aktywny relaks na świeżym powietrzu i... wodzie?

Dzięki karcie MultiSport nie musisz jechać na Mazury, bo wodne atrakcje są dostępne na wyciągnięcie ręki w Twoim regionie! Przekonaj się, jak wiele emocji może dostarczyć deska SUP!



Deska SUP

Typ aktywności:
indywidualna lub grupowa

Stopień zaawansowania:
początkujący do średniozaawansowanego

Intensywność:
średnia

Czas treningu:
45-90 minut

Wspiera:
równowagę, koordynację, kontakt z naturą

Wiek:
młodzież, dorośli



Grota solna

Pobyt w grocie solnej może przynieść szereg korzyści zdrowotnych i przyczynić się do redukcji stresu.

Wewnątrz groty panuje mikroklimat zbliżony do tego, jaki jest nad morzem. Jeśli więc chcesz poczuć się jak na plaży, będąc cały czas na Śląsku, koniecznie wybierz się do groty solnej! Takich placówek nie brakuje w Bytomiu, Zabrzu czy Gliwicach.



Grota solna

Typ aktywności:
regeneracyjna

Stopień zaawansowania:
nie dotyczy

Intensywność:
niska

Czas treningu:
45 minut

Wspiera:
relaks, odporność, drogi oddechowe

Wiek:
dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy



Ścianka wspinaczkowa

Jeśli chcesz spędzić czas w ciekawy sposób, wybierz się na ściankę wspinaczkową, np. w Bytomiu. A może coś jeszcze bardziej wymagającego?

Zajrzyj do Katowic na ściankę boulderową, na której możesz rozpocząć naukę wspinania, ale bez dodatkowego sprzętu. Dzięki różnym poziomom zaawansowania aktywność ta jest idealna zarówno dla dzieci i początkujących, jak i dla bardziej zaawansowanych wspinaczy.



Ścianka wspinaczkowa

Typ aktywności:
indywidualna lub grupowa

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
średnia do wysokiej

Czas treningu:
1-2 godziny

Wspiera:
siłę, technikę, koncentrację, pokonywanie barier

Wiek:
dzieci, młodzież, dorośli



Park linowy

Jeśli lubisz aktywności na wysokości i nie boisz się wyzwań, to najwyższy czas odwiedzić park linowy.

To świetny sposób na spędzenie czasu na świeżym powietrzu i sprawdzenie swoich możliwości w nieco inny sposób. Atrakcyjne parki linowe znajdziesz między innymi w Katowicach.



Park linowy

Typ aktywności:
indywidualna lub grupowa

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
średnia

Czas treningu:
1-2 godziny

Wspiera:
równowagę, odwagę, aktywność na świeżym powietrzu

Wiek:
dzieci, młodzież, dorośli



Park trampolin

Wśród interesujących pomysłów na aktywne spędzanie czasu nie może zabraknąć wizyty w parku trampolin.

To wspaniała zabawa dla całej rodziny, a odbijanie się od trampoliny wzmacnia całe ciało – od nóg po brzuch, plecy i ramiona. Atrakcyjne parki linowe znajdziesz między innymi w Będzinie, Chorzowie, Zabrzu i Katowicach.



Park trampolin

Typ aktywności:
indywidualna lub grupowa

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
średnia do wysokiej

Czas treningu:
45-60 minut

Wspiera:
koordynację, wszystkie partie ciała, radość z ruchu

Wiek:
dzieci, młodzież, dorośli



Squash

Prawdziwy przypływ endorfin zapewni gra w squasha.

Jeśli chcesz naładować się pozytywną energią, a przy tym aktywnie spędzić czas w klimatyzowanej, komfortowej przestrzeni, odwiedź obiekty sportowe w Katowicach lub Sosnowcu.



Squash

Typ aktywności:
w parze

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
średnia do wysokiej

Czas treningu:
45-60 minut

Wspiera:
wytrzymałość, refleks, spalanie kalorii

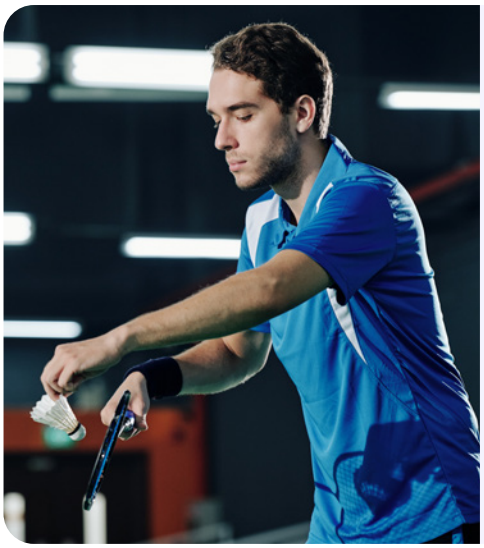
Wiek:
młodzież, dorośli



Badminton

Badminton nie jest zarezerwowany tylko dla czasów dzieciństwa.

Ten sport to wspaniała forma ruchu, a do tego daje mnóstwo frajdy, zarówno dzieciom, jak i dorosłym.
Z kartą MultiSport możesz bawić się z rodziną lub znajomymi na terenie niemal całego Górnego Śląska.



Badminton

Typ aktywności:
w parze lub grupowa

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
średnia do wysokiej

Czas treningu:
1-2 godziny

Wspiera:
refleks, koordynację, kondycję

Wiek:
dzieci, młodzież, dorośli



Wrotki

Wróć do czasów dzieciństwa i wybierz się z rodziną lub znajomymi na wrotki.

Z kartą MultiSport możesz odwiedzać wrotkarnie w różnych miastach, m.in. w Katowicach, Tychach i Sosnowcu. Nie zwlekaj! Wskocz na wrotki, nawiązuj nowe znajomości i spędzaj aktywnie czas – niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz, czy jeździsz od lat.



Wrotki

Typ aktywności:
indywidualna lub grupowa

Stopień zaawansowania:
początkujący do średniozaawansowanego

Intensywność:
początkujący do średniozaawansowanego

Czas treningu:
30-90 minut

Wspiera:
równowagę, sylwetkę, koordynację

Wiek:
dzieci, młodzież, dorośli



Kręgle

Kręgle to odpowiednia aktywność dla dzieci, dorosłych i seniorów. Śmiało można powiedzieć, że łączy pokolenia, a przy tym nie wymaga specjalnych umiejętności, więc mogą bawić się wszyscy.

Z kartą MultiSport możesz połączyć ruch z zabawą i w przyjemny sposób spędzić czas z rodziną lub znajomymi. Świetnie urządzone kręgielnie znajdziesz m.in. w Katowicach i Dąbrowe Górniczej.



Kręgle

Typ aktywności:
grupowa

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
niska do średniej

Czas treningu:
1-2 godziny

Wspiera:
integrację, precyzję ruchów, rekreację

Wiek:
dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy



Bilard

Bilard to świetna forma aktywności, ponieważ łączy rozrywkę, aktywny odpoczynek i integrację z innymi.

Brzmi jak przepis na udany wieczór z bliskim? Sięgnij po kij bilardowy i zrelaksuj się przy stole bilardowym. Z pomocą wyszukiwarki szybko znajdziesz mnóstwo obiektów z bilardem w Twojej okolicy.



Bilard

Typ aktywności:
w parze

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
niska

Czas treningu:
1-2 godziny

Wspiera:
koncentrację, precyzję, relaks

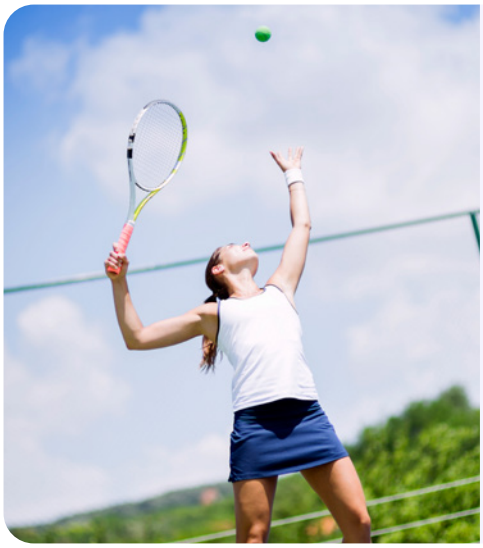
Wiek:
młodzież, dorośli, seniorzy



Tenis, golf i padel

Chcesz poczuć się jak Iga Świątek? Tenis to nie tylko znakomity trening całego ciała, ale również emocjonująca zabawa.

A jeśli gra na korcie jest dla Ciebie zbyt dynamiczna, postaw na spokojną partyjkę golfa ze znajomymi. A może lubisz nowe wrażenia i aktywność? W takim razie padel będzie wyborem w sam raz dla Ciebie. To wszystko masz w MultiSport.



Tenis

Typ aktywności:
w parze

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
średnia do wysokiej

Czas treningu:
1-2 godziny

Wspiera:
refleks, kondycję, koordynację, koncentrację

Wiek:
dzieci, młodzież, dorośli



Golf

Typ aktywności:
indywidualna lub grupowa

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
niska

Czas treningu:
2-4 godziny

Wspiera:
koncentrację, precyzję, relaks, kontakt z naturą

Wiek:
młodzież, dorośli, seniorzy



Padel

Typ aktywności:
w parze

Stopień zaawansowania:
każdy

Intensywność:
średnia do wysokiej

Czas treningu:
60-90 minut

Wspiera:
refleks, koordynację, kondycję, współpracę zespołową

Wiek:
młodzież, dorośli



Na koniec kilka informacji praktycznych

Aktywności sportowe i rekreacyjne dostępne są z kartą MultiSport **przez cały rok, na terenie całej Polski, w obiektach honorujących kartę** (zgodnie z harmonogramem działania obiektów i rodzajem karty).

Dostępność aktywności sezonowych może zależeć od czynników zewnętrznych, takich jak pogoda czy położenie geograficzne, jak również od indywidualnych warunków obiektu i rodzaju karty.

W ramach karty MultiSport **gratis otrzymujesz czasową możliwość skorzystania z usług sportowych i rekreacyjnych** lub **w specjalnej cenie ustalonej przez partnera/obiekt.**

Uwaga! Przed skorzystaniem z aktywności, sprawdź w wyszukiwarce:

- warunki korzystania, również cenowe,
- dostępność aktywności w określonym sezonie.

Sprawdź tutaj →



MultiSport

masztowmultisport.pl