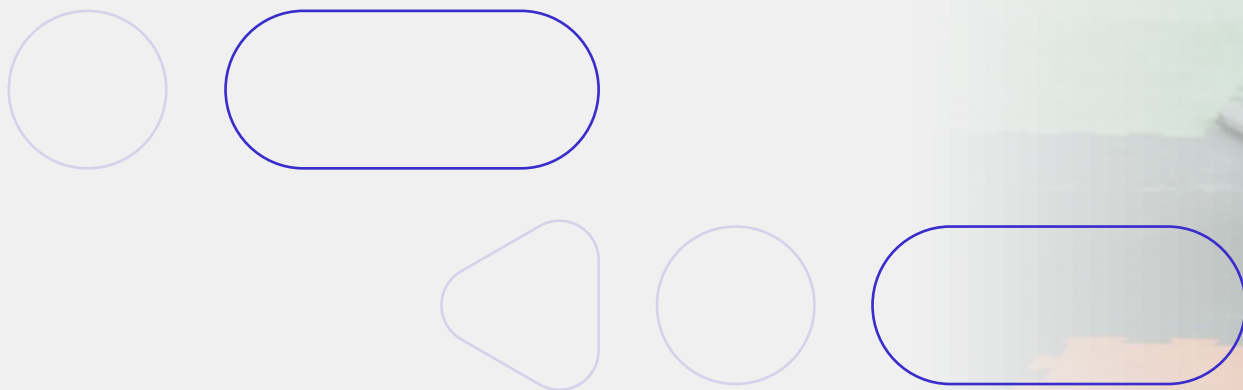


Program MultiSport i MultiLife dla
Pracowników Biura Naczelnej Rady Adwokackiej
oraz Izb Adwokackich

Wybierz to, co lubisz.

Z MultiSport zadbasz o formę
i zdrowie w najciekawszy
dla Ciebie sposób!



MultiSport to:



Dostęp
do ponad **45 różnych**
aktywności.



Wstęp do **ponad 5500**
obiektów sportowych
i rekreacyjnych w całej
Polsce.



Dodatki, kursy, aplikacje
i konkursy z wyjątkowymi
nagrodami **tylko dla**
użytkowników kart MultiSport

Brzmi dobrze? Sprawdź szczegóły ➤

Lubisz to co sprawdzone?



Siłownia



Basen



Strzelnica



Padel



Kręgle



Ścianka
wspinaczkowa



Wake park



Deska SUP



Joga



Taniec



Spinning



Vacu well



Sauna



Sztuki walki



Wrotki



Indoor cycling

Rodzaje kart MultiSport



karta MultiSport Plus

- ✓ Możliwość **kilkukrotnego wejścia do obiektów** każdego dnia
- ✓ Dostęp do ponad **5200** obiektów

Pracownik: 183,00 zł

Osoba Towarzysząca: 219,11 zł



karta MultiSport Classic

- ✓ Możliwość **wejścia do obiektu raz dziennie**
- ✓ Dostęp do około **3500** obiektów

Pracownik: 166,00 zł

Osoba Towarzysząca: 195,85 zł



karta MultiSport Light

- ✓ Korzystanie zgodnie z liczbą **wejść** zapisaną na karcie, 6, 8 lub 10 razy w miesiącu
- ✓ Dostęp do ponad **3500** obiektów

Pracownik: 6 wejść – 79,00 zł

Pracownik : 8 wejść – 87,00 zł

Pracownik : 10 wejść – 99,00 zł

Osoba Towarzysząca 6: 130,98 zł

Osoba Towarzysząca 8: 143,21 zł

Osoba Towarzysząca 10: 155,00 zł

A gdyby tak, przy okazji, rozruszać **całą rodzinę**?

MultiSport



karta **MultiSport Kids**

- ✓ Karta dla dzieci **do 15. roku życia**
- ✓ **Ponad 2300** obiektów sportowych
- ✓ Dostęp do basenów, aquaparków, zajęć tanecznych, sztuk walki, groty solnej, ścianki wspinaczkowe i lodowiska

Cena: 118,91 zł



karta **MultiSport Kids Aqua**

- ✓ Karta dla dzieci **do 15. roku życia**
- ✓ Dostęp do basenów i Aquaparków
- ✓ **Prawie 650** obiektów basenowych

Cena: 53,50 zł



karta **MultiSport Student**

- ✓ Karta dla osób **między 15. a 26. rokiem życia**
- ✓ **Blisko 4500** obiektów w całej Polsce

Cena: 159,00 zł



karta **MultiSport Senior**

- ✓ Karta dla osób **powyżej 60. roku życia**
- ✓ **Ponad 3700** obiektów w całej Polsce
- ✓ Dostęp do obiektów raz dziennie, **do godziny 16:00**

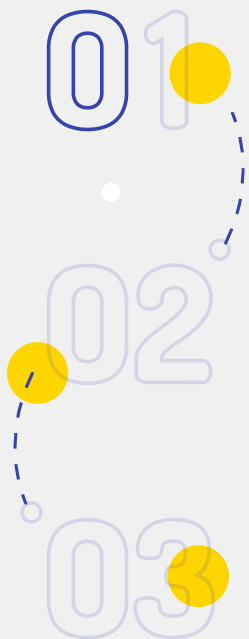
Cena: 92,10 zł

Zamawianie kart MultiSport i produktu MultiLife



Jako Pracownik NRA lub Izby Adwokackiej możesz zamówić kartę MultiSport oraz produkt Multilife (opis produktu w kolejnej części materiału) dla siebie oraz dla swoich Bliskich bezpośrednio przez **platformę eMultisport**, klikając w poniższy link dedykowany:

<https://www.emultisport.pl/register-user/nrapracownicy>



Ty, jako użytkownik, **zakładasz konto na swoje dane** pod wskazanym linkiem.

Po aktywowaniu konta **zamawiasz kartę dla siebie i dla bliskich** z widocznej na platformie oferty kart.

Dokonujesz płatności poprzez **platformę PayU, która umożliwi również skonfigurowanie płatności cyklicznych na kolejne miesiące.**

Instrukcję zakładania konta krok po kroku znajdziesz w dodatkowo załączonym dokumencie:

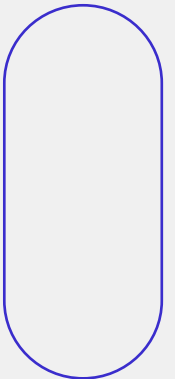
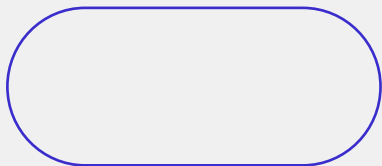
Instrukcja zakładania konta na eMS.



Płatności i terminy

- Po zamówieniu produktów należy je opłacić. W tym celu system eMultiSport przekieruje Cię na platformę PayU w celu dokonania opłaty i skonfigurowania płatności cyklicznej na kolejne miesiące.
- Jeśli chcesz korzystać z karty MultiSport lub produktu MultiLife od początku kolejnego miesiąca kalendarzowego, zamówienie złóż **do 20 dnia miesiąca poprzedzającego**. Karty MultiSport oraz produkt MultiLife będą aktywne od 1 dnia kolejnego miesiąca kalendarzowego.
- Zamówione karty MultiSport w formie plastikowej zostaną przesłane na **wskazany przez Ciebie Oddział ORA** (karty trafiają do siedziby NRA, skąd są dystrybuowane do poszczególnych ORA).
- Z kart MultiSport możesz korzystać w wersji tradycyjnej lub elektronicznej – po pobraniu aplikacji mobilnej MultiSport (więcej o aplikacji: www.kartamultisport.pl/aplikacja-mobilna).
- **WAŻNE!** Dezaktywacji karty MultiSport oraz produktu MultiLife na kolejny miesiąc należy dokonać przed automatycznym pobraniem płatności, która odbywa się 15 dnia każdego miesiąca, poprzez zarządzanie płatnościami cyklicznymi na platformie i odpięcie karty płatniczej!







Wellbeingowy system operacyjny dla Ciebie

www.benefitsystems.pl





Czym jest wellbeing?

Wellbeing (dobrostan) to komfort psychiczny i fizyczny, poczucie spokoju i równowagi życiowej.

Jest to kluczowy wskaźnik określający jakość życia człowieka.

MultiLife Extra

Cena: 39,90 zł
Cena dla os. tow.: 49,00 zł

Dodatkowo otrzymujesz dostęp do 8 indywidualnych programów z webinariami: do 14 premier w miesiącu! Każdy webinar prowadzony jest przez ekspertów we wskazanych dziedzinach.

Otrzymujesz ponadto dostęp do badania dobrostanu Wellbeing Score.

* 1 z 4 języków do wyboru z możliwością zmiany co 3 miesiące: angielski, niemiecki, hiszpański, francuski

** j. angielski, niemiecki, hiszpański, francuski, włoski

*** raz w miesiącu - psycholog, lektor, trener finansowy lub trener rozwojowy

**** cztery razy w miesiącu - trener lub dietetyk

Rozwój

Platforma językowa online Berlitz	✓ 1 język z 4*
Kursy językowe Lerni**	✓
Konsultacje z lektorem językowym	✓ raz w miesiącu***
Konsultacje z trenerem finansowym	✓ raz w miesiącu***
Konsultacje z trenerem rozwojowym	✓ raz w miesiącu***
Kursy zawodowe i rozwojowe Youniversity	✓
E-booki i audiobooki od Legimi w abonamencie bibliotecznym	✓

Odżywianie

MultiLife Diet – 16 planów dietetycznych	✓
Konsultacje z dietetykiem	✓ 4 razy w miesiącu****

Psychologia

Konsultacje z psychologiem	✓ raz w miesiącu****
Aplikacja mindfulness (Focusly)	✓
Kurs mindfulness	✓
Kursy oddychania	✓
GO ON aplikacja muzyczna	✓

Zdrowie

Badania profilaktyczne w placówkach Diagnostyka – 10 różnorodnych pakietów badań, 2 razy w roku, szybka dostępność wyników online (zależnie od typu badania)	✓ 2 razy w roku, co 6 miesięcy
Kurs jogi online	✓
Telemedi – Nielimitowany dostęp do e-konsultacji internisty oraz specjalisty leczenia otyłości	✓
Konsultacje z trenerem	✓ od 1 do 4 razy w miesiącu****
Yes2Move – ćwiczenia online	✓

Zadbaj o siebie w czterech **kluczowych** **obszarach**

Podchodzimy całościowo do dobrostanu.

Podzieliliśmy go na 4 kluczowe obszary:
psychologia, zdrowie, odżywianie i rozwój.

W każdym obszarów znajdziesz kursy,
warsztaty oraz zróżnicowane usługi i
aplikacje mobilne.



Psychologia



Zdrowie



Odżywianie



Rozwój

Wybierz swoją ścieżkę

Platforma MultiLife wspiera Cię w **realizacji konkretnych celów**.

W tym celu stworzyliśmy aż **8 programów tematycznych**, prowadzonych przez ekspertów. Pomagają one użytkownikowi rozwinąć się w najważniejszych dla niego obszarach.

Każdy program to 1-2 premiery nowych webinarów w miesiącu – warsztaty, rozmowy z ekspertami. To także specjalnie wyselekcjonowane treści oraz rekomendacje usług z platformy wspierających wiedzę z webinarów i merytorycznych artykułów.



Zdrowie i jakość życia

Zadbaj o swoje zdrowie i wypracuj dobre nawyki już teraz, aby cieszyć się i korzystać z życia przez długie lata.

+ Subskrybuj



Mindfulness i Slow life

Zacznij żyć bez pośpiechu i wycisz umysł. Poznaj przydatne techniki uważności, ćwiczenia oddechowe i medytacje.

+ Subskrybuj



Metabolizm i kontrola masy ciała

Dowiedz się jak ze zbilansowaną dietą utrzymać prawidłową masę ciała, skutecznie spalać kalorie i przyspieszyć metabolizm.

+ Subskrybuj



Rozwój osobisty

Zdobądź nowe umiejętności i pracuj nad mocnymi stronami. Rozwijaj się, aby osiągać sukcesy w sferze zawodowej i prywatnej.

+ Subskrybuj



Stres i odporność psychiczna

Poznaj strategie i techniki relaksacyjne, z którymi odnajdziesz wewnętrzny spokój i zredukujesz stres w codziennym życiu.

+ Subskrybuj



Aspirujący sportowiec

Rozpocznij regularną aktywność fizyczną. Popraw kondycję, popracuj nad sylwetką i osiągnij swoje sportowe cele.

+ Subskrybuj



Inteligencja finansowa

Dowiedz się jak osiągnąć niezależność finansową. Zacznij planować wydatki, efektywnie oszczędzać i naucz się inwestować.

+ Subskrybuj



Relacje z innymi

Zacznij świadomie przyglądać się swoim relacjom z innymi. Zrozum jak na ciebie wpływają i popraw umiejętności komunikacyjne.

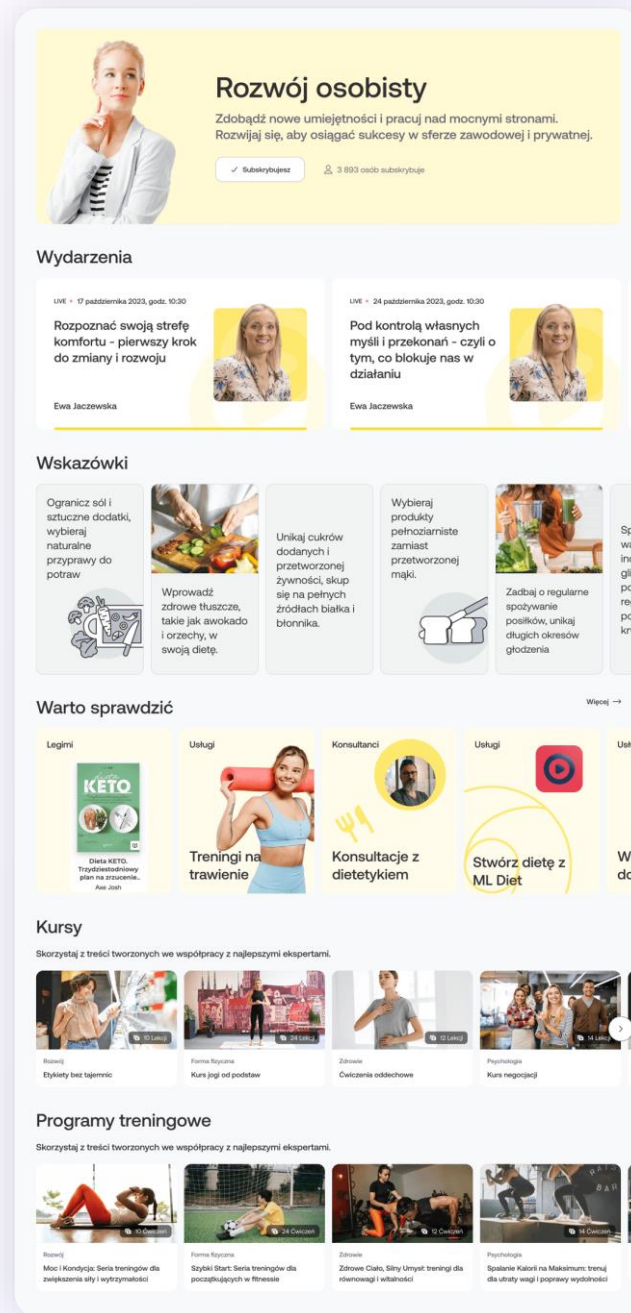
+ Subskrybuj

Ekran startowy

Na podstawie programów tematycznych wybranych przez Ciebie tworzony jest **personalizowany ekran z polecanymi treściami**.

Wśród tych treści, stworzonych lub wybranych przez naszych ekspertów:

- Tematyczne **wydarzenia online**;
- Regularne **wskazówki rozwojowe**;
- Codzienne **rekomendacje książek, usług oraz treści** znajdujących się na platformie MultiLife.

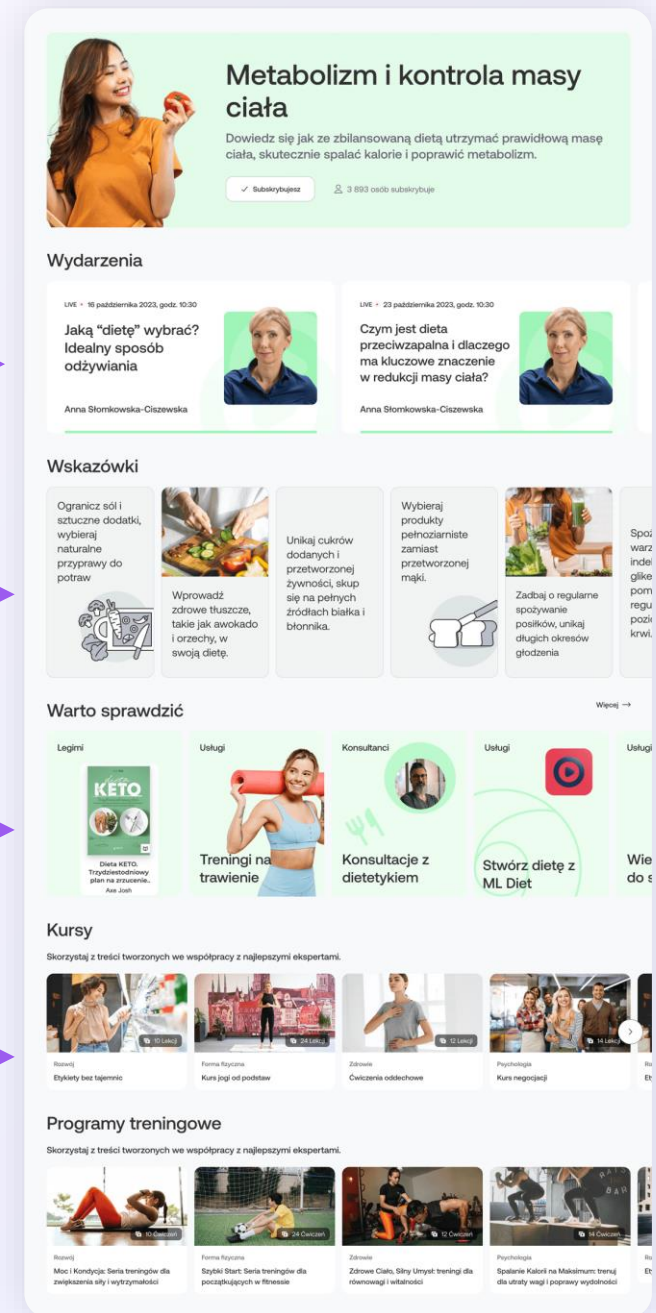


Wydarzenia online

Wskazówki ekspertów

Personalizowane treści

Polecane treści z biblioteki



Multidostęp do wielu usług i aplikacji w ramach jednej platformy



Focusly



GO ON



Diagnostyka



Telemedi



Yes2Move



MultiLife Diet



Legimi



Youniversity



Berlitz

Konsultacje online z ekspertami MultiLife



Dietetyk (do czterech razy w miesiącu)



Trener personalny (do czterech razy w miesiącu)



Trener finansowy (do jednego razu w miesiącu)



Trener rozwojowy (do czterech razy w miesiącu)

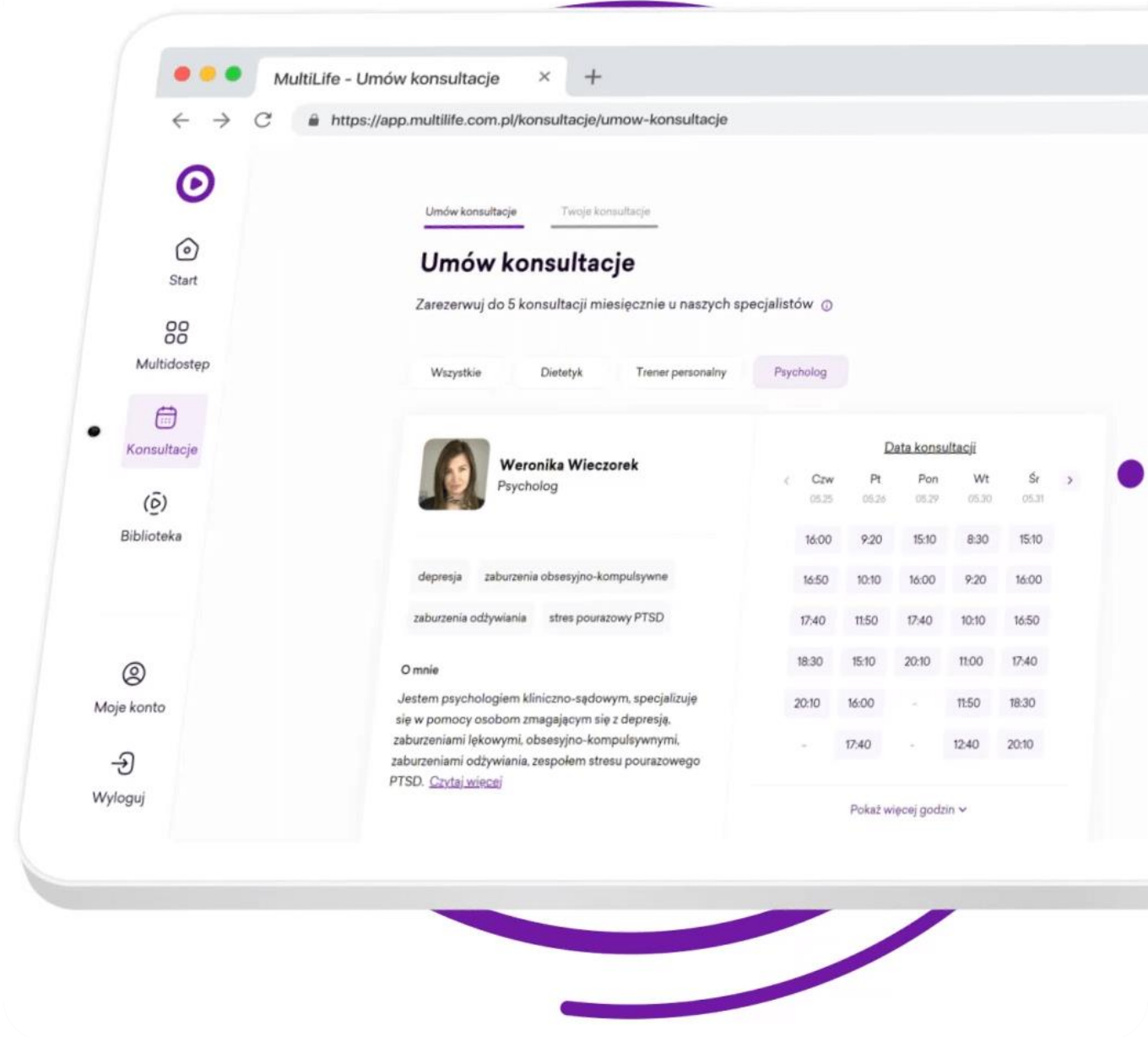


Psycholog (do jednego razu w miesiącu)



Lektor językowy (do jednego razu w miesiącu)

Po wykorzystaniu konsultacji dostępnych w swoim pakiecie, Użytkownik będzie miał możliwość wykupienia wizyt u wybranych specjalistów i zapłacenia za nią wybraną metodą płatności elektronicznej.





Wellbeing Score – badaj i monitoruj swój dobrostan

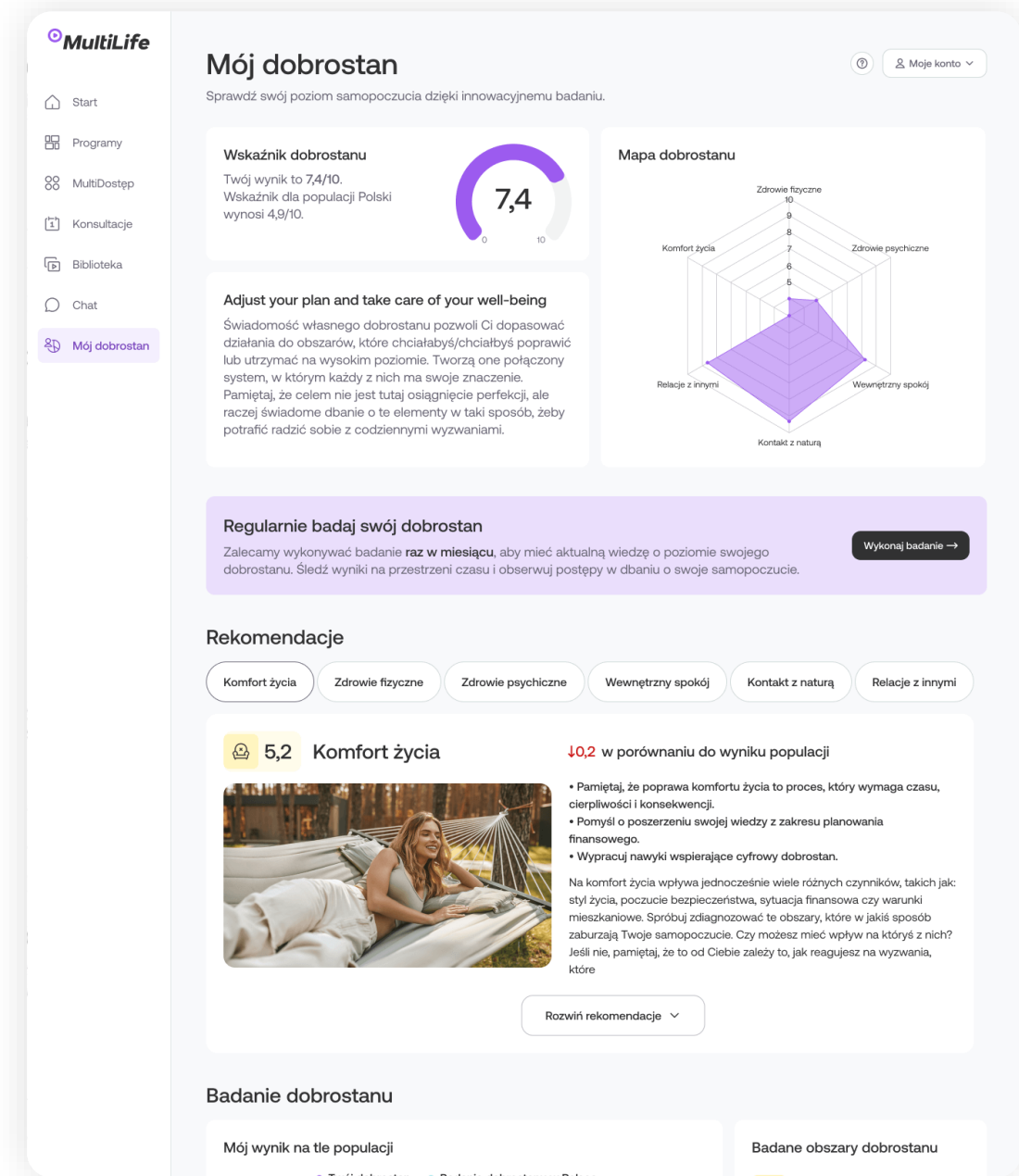
» Ankieta Wellbeing Score jest dostępna dla Użytkowników MultiLife w każdym pakiecie.

Wellbeing Score – widok

Z pomocą Wellbeing Score sprawdzisz swój dobrostan w 6 kluczowych obszarach:

- zdrowie fizyczne,
- zdrowie psychiczne,
- wewnętrzny spokój,
- komfort życia,
- relacje z innymi,
- kontakt z naturą.

Od razu po zakończeniu ankiety otrzymasz informację o swoim ogólnym poziomie dobrostanu i szczegółowych wynikach dla każdego z obszarów. Będziesz mógł sprawdzić także rekomendacje, czyli konkretne wskazówki, które pomogą Ci lepiej zadbać o poszczególne obszary dobrostanu.



Benefit Systems od ponad 20 lat wspiera Polaków w drodze do dobrej formy fizycznej i psychicznej.

Dołącz do nas już teraz!

