



OK System online.

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



#bardziejOK

Dbaj o zdrowie i kondycję z OK System.

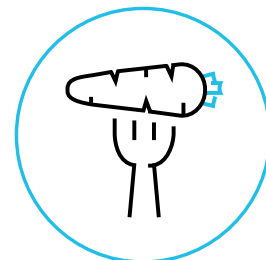
Zmień swoje życie na zdrowsze! Skorzystaj z bogatej oferty treningów, porad i zajęć od OK System i Partnerów.



OK System online to:



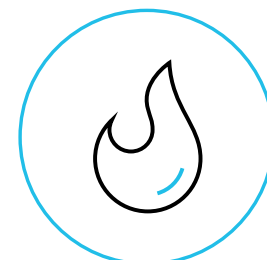
Mnóstwo ćwiczeń online i biblioteka filmów treningowych



Porady dietetyczne



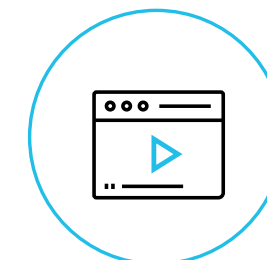
Sekcja „Dbaj o zdrowie”



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!](#)



SYSTEM online Treningi LIVE Treningi VOD Treningi Men's Health Treningi Women's Health

Ćwicz w domu #bardziejOK!

Treningi LIVE.

Zapraszamy na dawkę motywacji, endorfin i potu podczas treningów LIVE prowadzonych przez Partnerów OK System. Ćwicz na żywo z trenerami i bądź #bardziejOK!

[rozpocznij trening](#)

Kalendarz treningów LIVE z Partnerami.

Z nimi Ci się uda!

Poniedziałek, 06.04.2020

Filtry: Godzina rozpoczęcia Kategorie Klub partnerski Stopień zaawansowania

Godzina rozpoczęcia	Nazwa treningu	Czas trwania	Kategoria	Klub partnerski	Stopień zaawansowania
18:00	Taekwondo dla zaawansowanych	40 min	Sztuki walki	calypso	III
18:00	Zgrabne uda i pośladki	35 min	Zajęcia fitness	just GYM	III

Treningi od Medicovert i nagrania od Rehasport

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

Specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy wartościowe nagrania
od specjalistów z Medicovert i Rehasport.

Zapoznaj się z ćwiczeniami oraz wykładami i pozbądź się bólu.



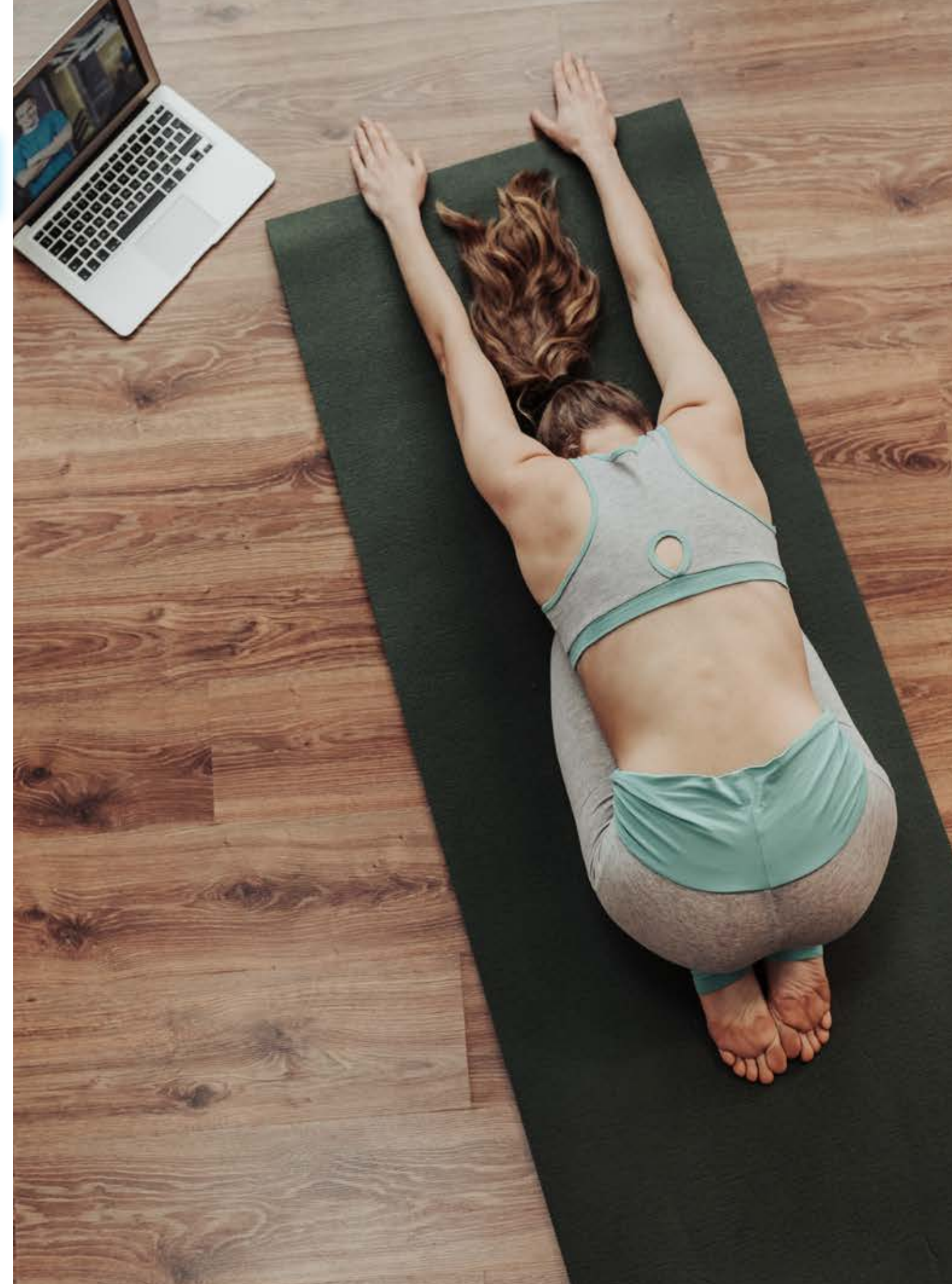
Treningi od Men's Health i Women's Health

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.

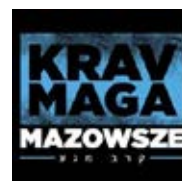


Treningi od Partnerów OK System

Ćwicz i osiągnij 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:



CO TYDZIEŃ
NOWE
NAGRANIA





Porady dietetyczne

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

- **Porady od Medicovert** - 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



Women's Health



Men's Health





Sekcja „Dbaj o zdrowie”

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

- **Praktyczne porady od specjalistów Medicovert** - 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



Women'sHealth

Men'sHealth

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

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 lifestyle'owe!

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

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)

BEZPŁATNY
DOSTĘP
DO PEŁNYCH
WYDAŃ





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



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.



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!

SYSTEM

Nowość - Extra korzyści

Pakiet online!

Dbaj o zdrowie i kondycję z OK System!
Pakiet online OK System to:

- Bogata oferta treningów
- Sekcja „Dbaj o zdrowie”
- Porady dietetyczne
- Zajęcia dla dzieci
- Relaks i rozrywka
- Plan dietetyczno-treningowy Medcover Dieta

[Przejdź](#)

Z pakietem online

Bogatą ofertę treningów

- Kalendarz ćwiczeń z Partnerami OK System
- Treningi LIVE – już wkrótce!
- Nagrania od Medcover i Rehasport
- Nagrania od Partnerów OK System
- Atrakcyjne zniżki na sprzęt do ćwiczeń – artykuł

Sekcja „Dbaj o zdrowie”

- Praktyczne porady od Medcover
- Seria zdrowotnych artykułów

Zajęcia dla dzieci

- Edukacyjna rozrywka

Relaks i rozrywka

- Dostęp do playlisty audiobooków

SYSTEM online

Treningi LIVE Treningi VOD Treningi Men's Health Treningi Women's Health

Ćwicz w domu #bardziejOK!

bez wysiłku przygotujesz w swojej kuchni.

Treningi LIVE.

Zapraszamy na dawkę motywacji, endorfin i potu podczas treningów LIVE prowadzonych przez Partnerów OK System. Ćwicz na żywo z trenerami i bądź #bardziejOK!

[rozpocznij trening](#)

Men's Health

Women's Health

Mar 30 2020

Spaghetti carbonara
[Czytaj więcej >](#)

Mar 30 2020

Wegetariańskie spaghetti ze smażonymi pieczarkami i papryką
[Czytaj więcej >](#)

Strona OK System Dla Działów HR Porady Ekspertów Obiekty #bardziejOK [EXTRA korzyści](#) Szukaj