



WELLNESS UMK | EFITNESS | INSTRUKCJA

Spis treści

WERSJA TEKSTOWA	2
REJESTRACJA KONTA	2
LOGOWANIE	3
WERSJA PRZEGLĄDARKOWA.....	3
APLIKACJA MOBILNA	3
ZMIANA HASŁA.....	5
JAK ZAPISAĆ SIĘ NA ZAJĘCIA?	6
WERSJA PRZEGLĄDARKOWA.....	6
APLIKACJA MOBILNA	6
SPRAWDZANIE OBECNOŚCI.....	7
WERSJA GRAFICZNA	8
REJESTRACJA KONTA	8
LOGOWANIE	9
WERSJA PRZEGLĄDARKOWA.....	9
APLIKACJA MOBILNA	9
ZMIANA HASŁA.....	19
JAK ZAPISAĆ SIĘ NA ZAJĘCIA?	24
WERSJA PRZEGLĄDARKOWA.....	24
APLIKACJA MOBILNA	26
SPRAWDZANIE OBECNOŚCI.....	27



WERSJA TEKSTOWA

REJESTRACJA KONTA

1. Wejdź na stronę:
<https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl>
2. Kliknij zakładkę **REJESTRACJA**
3. Uzupełnij dane:
 - a. E-mail: użyj loginu w domenie *umk*, np. jan.kowalski@umk.pl

Lista obsługiwanych domen:

@umk.pl
@stud.umk.pl
@doktorant.umk.pl
@abs.umk.pl
@liceum.umk.pl
@bu.umk.pl
@mat.umk.pl
@biol.umk.pl
@chem.umk.pl

Jeśli któraś z domen *umk* nie znajduje się na liście, skontaktuj się z:

mgr Jan Rosicki
tel.: 56 611 43 78
e-mail: jan.rosicki@umk.pl

- b. Imię: Twoje imię
 - c. Nazwisko: Twoje nazwisko
 - d. Telefon komórkowy: zapisany w formacie 00/111222333
 - e. Płeć: Wybierz płeć z listy – niewymagane
4. Zapoznaj się i zaznacz zgody.
Możesz zaznaczyć wszystkie zgody za pośrednictwem *Wybierz wszystkie* lub zaznaczyć je każde z osobna.
Obowiązkowe zgody są zaznaczone czerwoną gwiazdką „*“.
 5. *Wyrażam zgodę na automatyczne powiadomienia mailowe* – opcja ta jest domyślnie zaznaczona. Pozostaw ją zaznaczoną w celu ułatwionego kontaktu.
 6. Gotowe. Twoje konto jest gotowe do użycia.



LOGOWANIE

WERSJA PRZEGLĄDARKOWA

1. Wejdź na stronę:
<https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl>
2. W prawym górnym rogu strony kliknij przycisk **ZALOGUJ SIĘ**
3. Aby się zalogować wpisz login i hasło podane przy rejestracji konta.

APLIKACJA MOBILNA

1. Pobierz aplikację *eFitnessApp*. Wybierz jedną z poniższych opcji.
 - a. Android
 - i. Zeskanuj kod QR i pobierz aplikację.



- ii. Uruchom *Sklep Play*. Wyszukaj *eFitnessApp* (czerwona ikona). Zainstaluj aplikację.
 - iii. Wejdź na stronę <https://www.ucs.umk.pl/wellness-umk/> poprzez urządzenie mobilne w swojej przeglądarce internetowej i kliknij odpowiedni kod QR aplikacji.
- b. iOS



- i. Zeskanuj kod QR i pobierz aplikację.



- ii. Uruchom *AppStore*. Wyszukaj *eFitnessApp* (czerwona ikona). Zainstaluj aplikację.
 - iii. Wejdź na stronę <https://www.ucs.umk.pl/wellness-umk/> poprzez urządzenie mobilne w swojej przeglądarce internetowej i kliknij odpowiedni kod QR aplikacji.
2. Uruchom aplikację.
 3. Aplikacja poprosi Cię wpiery o zalogowanie się, w zależności od wersji aplikacji, na konto Google lub Apple. Zrób to.
 4. Wybierz klub.
Wyszukaj Uniwersyteckie Centrum Sportowe poprzez wpisanie frazy *Toruń* w wyszukiwarce.
Wybierz *UCS UMK*.
 5. Zjedź na dół i kliknij *Zaloguj się*.
 6. Wpisz e-mail i hasło podane przy rejestracji.
 7. Gotowe. Od teraz możesz korzystać z aplikacji.
- *Aktualnie nie ma możliwości dokonywania rejestracji konta poprzez aplikację mobilną.



ZMIANA HASŁA

Skróconą instrukcję zmiany hasła znajdziesz również w wiadomości e-mail, w której otrzymałeś hasło tymczasowe. Powinna ona wyglądać tak:

Witaj!

Przesyłamy dane do logowania do strefy klienta naszego klubu:

Hasło: hasło tymczasowe

Login: loginem jest Twój adres email podany podczas rejestracji lub numer PESEL

Zalecamy zmianę hasła po pierwszym logowaniu do strefy klienta. Można to zrobić po zalogowaniu się w strefie klienta w opcjach "Moje konto">>"Moje dane">>"Zmień hasło".

Pozdrawiamy,

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersyteckie Centrum Sportowe

1. Wejdź na stronę:
<https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl>
2. W prawym górnym rogu strony kliknij przycisk **ZALOGUJ SIĘ**
3. Aby się zalogować wpisz login i hasło podane przy rejestracji konta.
4. W prawym górnym rogu kliknij **MOJE KONTO** -> *Moje dane*
5. Rozwiń zakładkę *Dane podstawowe*
6. Kliknij przycisk *Zmień hasło*
7. Wpisz:
Stare hasło: hasło tymczasowe
Nowe hasło: nowe hasło
Powtórz hasło: nowe hasło
*Nowe hasło musi mieć min 8 znaków długości, zawierać cyfrę, znak specjalny oraz małą i dużą literę, np. Haslo12!



JAK ZAPISAĆ SIĘ NA ZAJĘCIA? WERSJA PRZEGLĄDARKOWA

1. Wejdź na stronę:
<https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl>
2. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, zaloguj się.
W prawym górnym rogu strony kliknij przycisk **ZALOGUJ SIĘ**
3. Kliknij zakładkę **GRAFIK ZAJĘĆ**
4. Wybierz interesujące Cię zajęcia i kliknij w nie.
Na dane zajęcia możesz zapisać się maksymalnie z tygodniowym wyprzedzeniem.
5. Kliknij przycisk *Zapisz się*
6. Gotowe. W aplikacji oraz na Twój adres e-mail otrzymasz potwierdzenie zapisu.
7. Po zapisaniu się możesz także się wypisać.
Uniwersyteckie Centrum Sportowe zastrzega sobie prawo do możliwości wypisania się klubowicza maksymalnie 3 godziny przed planowanym rozpoczęciem zajęć.
Minimalna liczba osób do rozpoczęcia zajęć – 1.

APLIKACJA MOBILNA

1. Uruchom aplikację *eFitnessApp*.
2. Przejdź w zakładkę *Grafik*.
3. Wybierz interesujące Cię zajęcia i kliknij w nie.
4. Kliknij przycisk *Zapisz się na zajęcia*.
5. Gotowe. W aplikacji oraz na Twój adres e-mail otrzymasz potwierdzenie zapisu.
6. Po zapisaniu się możesz także się wypisać.
Uniwersyteckie Centrum Sportowe zastrzega sobie prawo do możliwości wypisania się klubowicza maksymalnie 3 godziny przed planowanym rozpoczęciem zajęć.
Minimalna liczba osób do rozpoczęcia zajęć – 1.



SPRAWDZANIE OBECNOŚCI

Obecność może być sprawdzana na dwa sposoby. Osoba prowadząca ma prawo sprawdzić obecność poprzez poproszenie o wygenerowanie kodu QR i okazanie go.

1. Skanowanie kodu QR w aplikacji mobilnej przez osobę prowadzącą zajęcia.
 - a. Uruchom aplikację *eFitnessApp*.
 - b. Przejdź w zakładkę *Wejście*.
 - c. Pokaż osobie prowadzącej wygenerowany kod QR, a ona go zeskanuje.
2. Prowadzący może ręcznie zaznaczyć obecność w aplikacji lub na swoim profilu pracownika na stronie www.



WERSJA GRAFICZNA

REJESTRACJA KONTA

1. Wejdź na stronę:
<https://uniwersytetmikalajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl>
2. Kliknij zakładkę **REJESTRACJA**
3. Uzupełnij dane:
4. Zapoznaj się i zaznacz zgody.
Możesz zaznaczyć wszystkie zgody za pośrednictwem *Wybierz wszystkie* lub zaznaczyć je każde z osobna.
Obowiązkowe zgody są zaznaczone czerwoną gwiazdką „*”.
5. *Wyrażam zgodę na automatyczne powiadomienia mailowe* – opcja ta jest domyślnie zaznaczona. Pozostaw ją zaznaczoną w celu ułatwionego kontaktu.
6. Gotowe. Twoje konto jest gotowe do użycia.

The screenshot shows the registration page with a navigation bar at the top containing 'AKTUALNOŚCI', 'GRAFIK ZAJĘĆ', and 'REJESTRACJA'. The main heading is 'Rejestracja'. Below it, a note states: 'Rejestracja jest ograniczona do adresów e-mail w domenie UMK, tj. @umk.pl @stud.umk.pl @doktorant.umk.pl @abs.umk.pl @liceum.umk.pl @bu.umk.pl @mat.umk.pl @biol.umk.pl @chem.umk.pl'. The form section is titled 'Twoje dane' and includes fields for 'E-mail *' (jan.rosicki@umk.pl), 'Imię *' (Jan), 'Nazwisko *' (Rosicki), 'Telefon komórkowy *' (Polska(+48) 111222333), and 'Płeć' (Mężczyzna). A list of checkboxes follows, with 'Wybierz wszystkie' unchecked and several others checked, including 'Wyrażam zgodę na automatyczne powiadomienia mailowe'. A blue 'Zapisz' button is at the bottom right.



LOGOWANIE WERSJA PRZEGLĄDARKOWA

1. Wejdź na stronę:
<https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl>
2. W prawym górnym rogu strony kliknij przycisk **ZALOGUJ SIĘ**
3. Aby się zalogować wpisz login i hasło podane przy rejestracji konta.

Login:
jan.rosicki@umk.pl

Hasło:
.....

[Nie pamiętasz hasła?](#)
[Nie masz jeszcze konta? Zarejestruj się](#)

[Zaloguj się](#)

APLIKACJA MOBILNA

8. Pobierz aplikację *eFitnessApp*. Wybierz jedną z poniższych opcji.
 - a. Android



- i. Zeskanuj kod QR i pobierz aplikację.



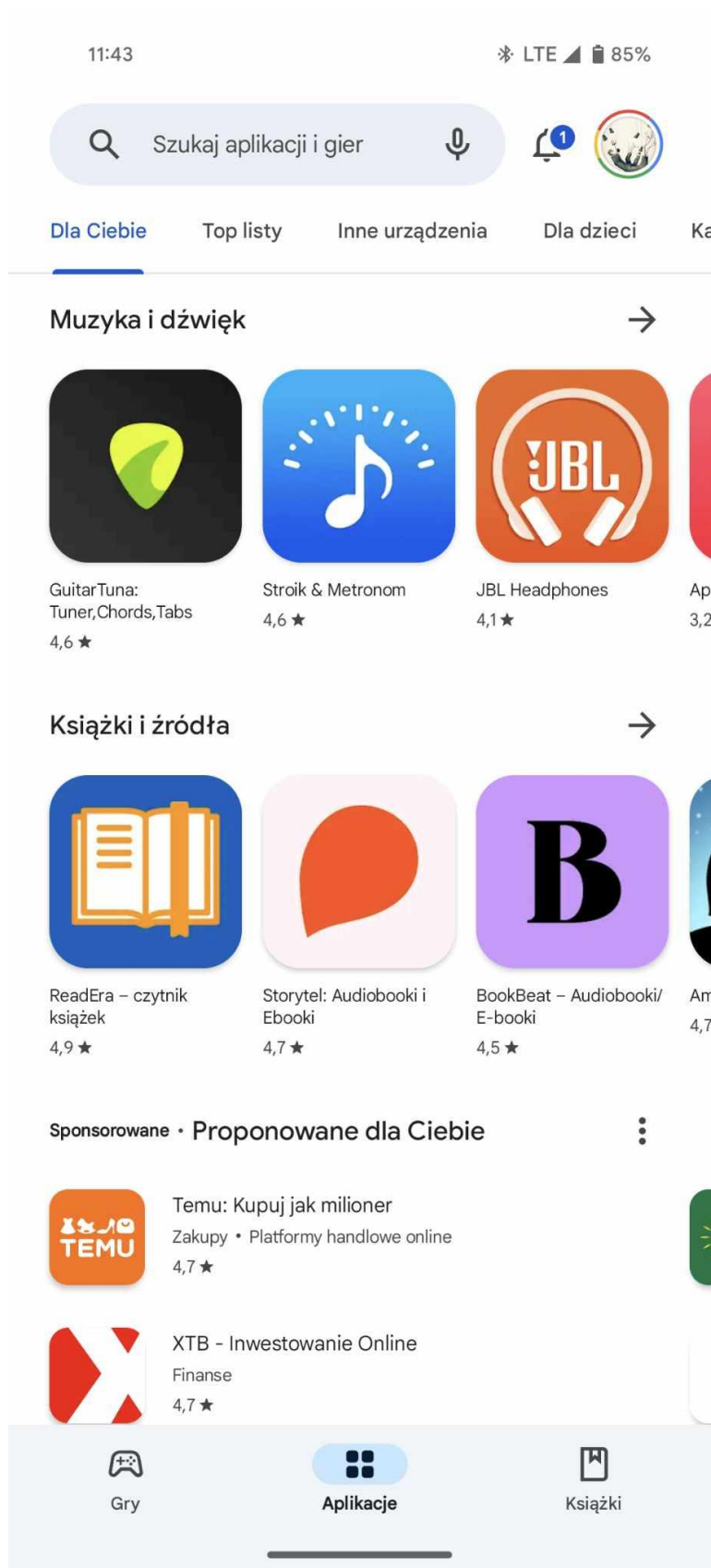
- ii. Uruchom *Sklep Play*. Wyszukaj *eFitnessApp* (czerwona ikona). Zainstaluj aplikację.
 - iii. Wejdź na stronę <https://www.ucs.umk.pl/wellness-umk/> poprzez urządzenie mobilne w swojej przeglądarce internetowej i kliknij odpowiedni kod QR aplikacji.
- b. iOS
 - i. Zeskanuj kod QR i pobierz aplikację.

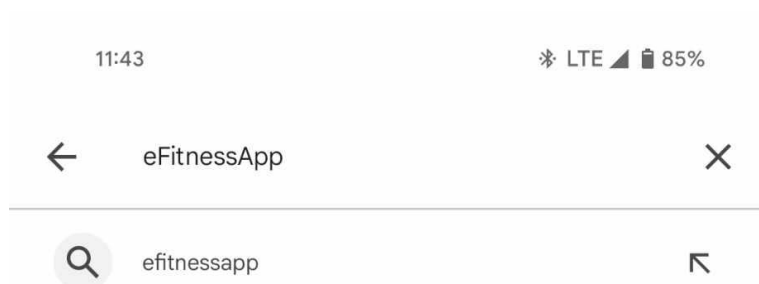


- ii. Uruchom *AppStore*. Wyszukaj *eFitnessApp* (czerwona ikona). Zainstaluj aplikację.



- iii. Wejdź na stronę <https://www.ucs.umk.pl/wellness-umk/> poprzez urządzenie mobilne w swojej przeglądarce internetowej i kliknij odpowiedni kod QR aplikacji.
 9. Uruchom aplikację.
 10. Aplikacja poprosi Cię wpiery o zalogowanie się, w zależności od wersji aplikacji, na konto Google lub Apple. Zrób to.
 11. Wybierz klub.
Wyszukaj Uniwersyteckie Centrum Sportowe poprzez wpisanie frazy *Toruń* w wyszukiwarce.
Wybierz *UCS UMK*.
 12. Zjedź na dół i kliknij *Zaloguj się*.
 13. Wpisz e-mail i hasło podane przy rejestracji.
 14. Gotowe. Od teraz możesz korzystać z aplikacji.
- *Aktualnie nie ma możliwości dokonywania rejestracji konta poprzez aplikację mobilną.








11:44 * LTE 85%

[←](#) [🔍](#) [⋮](#)




eFitnessApp

eFitness S.A.
Zakupy w aplikacji

[Odinstaluj](#) [Otwórz](#)

Dostępna na inne urządzenia ^



Samsung SM-G950F
Telefon [Zainstaluj](#)

Nowości →
Ostatnia aktualizacja 4 kwi 2024

Jeszcze raz wysłuchaliśmy waszych opinii i przygotowaliśmy zaktualizowaną wersję aplikacji:
...

[✓ Telefonie • 4,2 ★](#) [📖 Chromebook](#) [📱 Tablecie • 4,7 ★](#)

Oceń tę aplikację
Podziel się swoją opinią

★ ★ ★ ★ ★

[Napisz opinię](#)

Pomoc dotycząca aplikacji v

O tej aplikacji →



11:48

LTE 84%

Wybierz klub

🔍 Szukaj (miasto lub nazwa)



(E)MOTION – Studio Treningu Personalnego

Kościelnia Os. Jagiellońskie 29-32



36 MINUT Bulwar Dedala

Wrocław Bulwar Dedala 18a



36 MINUT Cotex

Płock Al. marsz. J. Piłsudskiego 35



36 MINUT Gorzów Wlkp

Gorzów Wielkopolski Jana Pawła II lok 98-106 lokal nr 3 i 4



36 MINUT Jarocin

Jarocin Szubianki 19



36 MINUT Kalisz

Kalisz ul. Górnośląska 71



36 MINUT Kamionki

Kamionki Poznańska 117



36 MINUT Kartuzy

Kartuzy Krasickiego 2a



36 MINUT Konin

Konin ul. Chopina 23



36 MINUT Krotoszyn

Krotoszyn Galeria Krotoszyńska, I piętro



36 MINUT Pleszew



11:48 @

LTE 84%

Wybierz klub

Q Toruń



Bella Line Wrzosa

Toruń Orłąt Lwowskich 9-11



Mentor Gym&Fitness

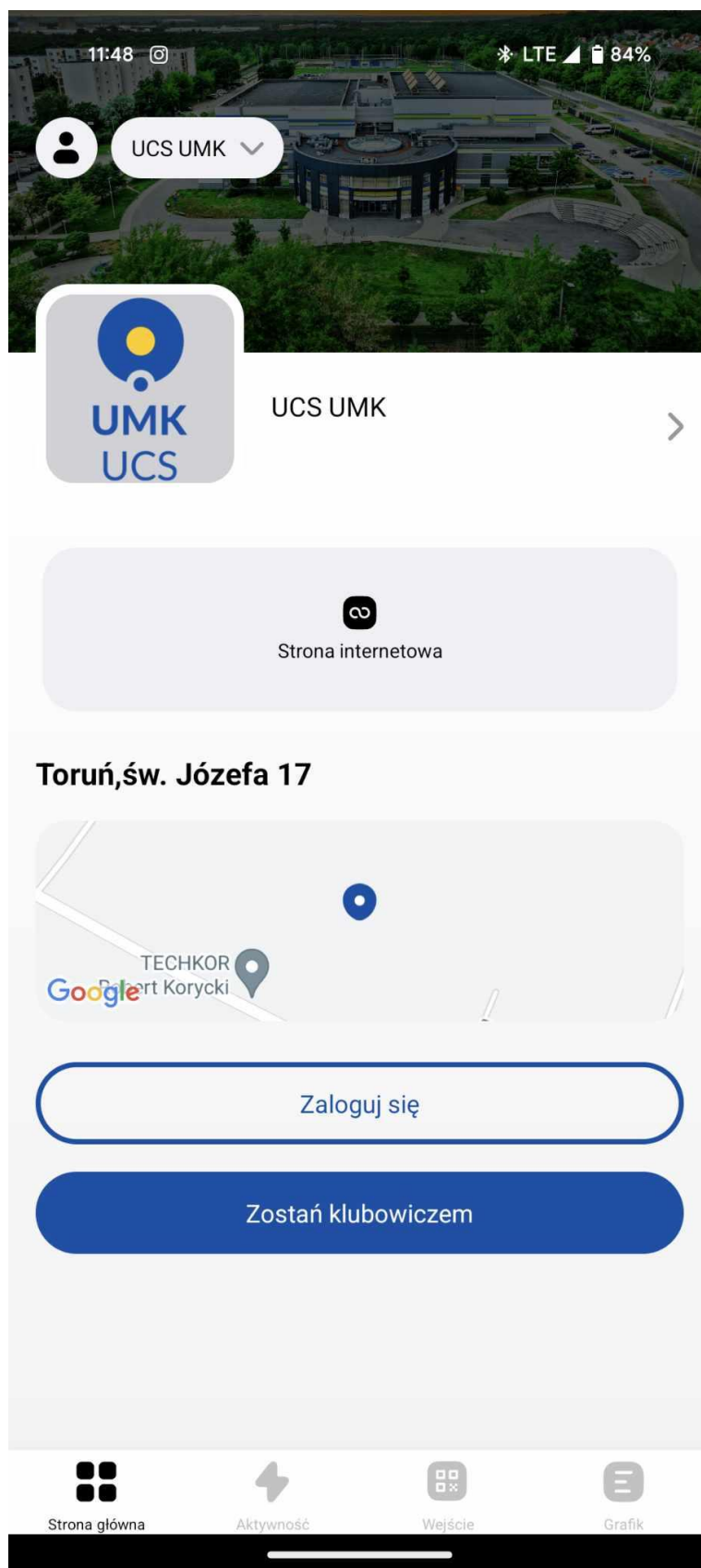
Toruń Szosa Chelmińska 177-181



UCS UMK

Toruń św. Józefa 17







11:49 @

LTE 84%



Zaloguj się na UCS UMK



E-Mail

Hasło

Zapomniałeś hasła?

Zaloguj

Nie jesteś klubowiczem? [Dołącz teraz](#)



ZMIANA HASŁA

Skróconą instrukcję zmiany hasła znajdziesz również w wiadomości e-mail, w której otrzymałeś hasło tymczasowe. Powinna ona wyglądać tak:

Witaj!

Przesyłamy dane do logowania do strefy klienta naszego klubu:

Hasło: hasło tymczasowe

Login: loginem jest Twój adres email podany podczas rejestracji lub numer PESEL

Zalecamy zmianę hasła po pierwszym logowaniu do strefy klienta. Można to zrobić po zalogowaniu się w strefie klienta w opcjach "Moje konto">>"Moje dane">>"Zmień hasło".

Pozdrawiamy,

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersyteckie Centrum Sportowe

8. Wejdź na stronę:

<https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl>

9. W prawym górnym rogu strony kliknij przycisk **ZALOGUJ SIĘ**

10. Aby się zalogować wpisz login i hasło podane przy rejestracji konta.

11. W prawym górnym rogu kliknij **MOJE KONTO** -> *Moje dane*

12. Rozwiń zakładkę *Dane podstawowe*

13. Kliknij przycisk *Zmień hasło*

14. Wpisz:

Stare hasło: hasło tymczasowe

Nowe hasło: nowe hasło

Powtórz hasło: nowe hasło

*Nowe hasło musi mieć min 8 znaków długości, zawierać cyfrę, znak specjalny oraz małą i dużą literę, np. Haslo12!




ZALOGUJ SIĘ » PL

program wellness | UMK

AKTUALNOŚCI GRAFIK ZAJĘĆ REJESTRACJA

Aktualności

Witamy! 2024-04-24





Witamy serdecznie wszystkich naszych klubowiczów! W co najmniej 50% zdrowie zależy od stylu życia, czyli codziennych naszych nawyków i wyborów spędzania czasu wolnego. Kluczowym elementem zdrowego stylu życia jest systematyczna aktywność fizyczna w wymiarze co najmniej 150 minut tygodniowo. Ruch...

[Więcej](#)

Menu	Kontakt	Dane firmy
Aktualności Grafik zajęć	Rejestracja Członkostwo	
	Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersyteckie Centrum Sportowe św. Józefa 17 87-100 Toruń	Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu Gagarina 11 87-100 Toruń NIP: 8790177291

Dumnie wspierany przez eFitness - profesjonalny system do zarządzania klubami fitness

Pobierz aplikację mobilną  




ZAŁOGUJ SIĘ » PL

program wellness UMK

AKTUALNOŚCI | GRAFIK ZAJĘĆ | REJESTRACJA

Aktualności

Witamy! 2024-04-24





Witamy serdecznie wszystkich naszych klubowiczów! W co najmniej 50% zdrowie zależy od stylu życia, czyli codziennych naszych nawyków i wyborów spędzania czasu wolnego. Kluczowym elementem zdrowego stylu życia jest systematyczna aktywność fizyczna w wymiarze co najmniej 150 minut tygodniowo. Ruch...

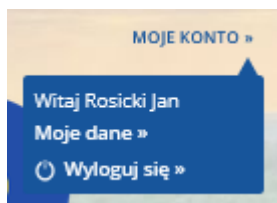
[Więcej](#)

Menu	Kontakt	Dane firmy
Aktualności Grafik zajęć	Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersyteckie Centrum Sportowe Św. Józefa 17 87-100 Toruń	Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu Gagarina 11 87-100 Toruń NIP: 8790177291

Dumnie wspieramy pres FITNESS - profesjonalny system do zarządzania klubami fitness

Pobierz aplikację mobilną  





1. Dane podstawowe

Imię	Jan
Nazwisko	Rosicki
Typ dokumentu tożsamości	
Numer dokumentu	
Data urodzenia	
Telefon komórkowy	661 607 443
E-mail	jan.rosicki@umk.pl
Hasło	Zmień hasło

Zmień hasło

Nowe hasło musi mieć min 8 znaków długości, zawierać cyfrę, znak specjalny oraz małą i dużą literę

Stare hasło

Nowe hasło

Powtórz hasło

[Zmień hasło](#)



JAK ZAPISAĆ SIĘ NA ZAJĘCIA? WERSJA PRZEGLĄDARKOWA

1. Wejdź na stronę:
<https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl>
2. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, zaloguj się.
W prawym górnym rogu strony kliknij przycisk **ZALOGUJ SIĘ**
3. Kliknij zakładkę **GRAFIK ZAJĘĆ**
4. Wybierz interesujące Cię zajęcia i kliknij w nie.
Na dane zajęcia możesz zapisać się maksymalnie z tygodniowym wyprzedzeniem.
5. Kliknij przycisk *Zapisz się*
6. Gotowe. W aplikacji oraz na Twój adres e-mail otrzymasz potwierdzenie zapisu.
7. Po zapisaniu się możesz także się wypisać.
Uniwersyteckie Centrum Sportowe zastrzega sobie prawo do możliwości wypisania się klubowicza maksymalnie 3 godziny przed planowanym rozpoczęciem zajęć.
Minimalna liczba osób do rozpoczęcia zajęć – 1.



Wszystkie typy zajęć ▾

Wszyscy instruktorzy ▾

Wszystkie sale ▾

WYCZYŚĆ FILTRY ▶

« CZERWIEC »

« 2024-06-03 do 2024-06-09 »

DZIEŃ TYDZIEŃ PLAN SALE

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
16:00		60 min 20 wolnych Zdrowy kręgosłup Anna Lewandowska Sala fitness – 1 piętro UCS I, ul. św. Józefa 17	60 min 13 wolnych Aqua aerobik Hanna Szewczyk Basen UCS I, ul. św. Józefa 17, 87-100 Toruń		60 min 15 wolnych Pilates Anna Lewandowska Sala fitness – 1 piętro UCS I, ul. św. Józefa 17		
17:00		60 min 11 wolnych Trening funkcjonalny Zofia Berlikowska Stowmia UCS, ul. Gagarina 35, 87-100 Toruń			60 min 16 wolnych Shape Anna Lewandowska Sala fitness – 1 piętro UCS I, ul. św. Józefa 17		
		60 min 20 wolnych Zdrowy kręgosłup Dorota Sala fitness – 1 piętro UCS I, ul. św. Józefa 17					
17:30				60 min 17 wolnych Zumba Tomasz Florja Sala fitness – 1 piętro UCS I, ul. św. Józefa 17			
18:00		60 min 15 wolnych Stretching Dorota Sala fitness – parter UCS I, ul. św. Józefa 17, 87-100 Toruń		60 min 15 wolnych Stretching Zofia Berlikowska Sala fitness – parter UCS I, ul. św. Józefa 17, 87-100 Toruń	60 min 20 wolnych Body Art Anna Lewicka Sala fitness – parter UCS I, ul. św. Józefa 17, 87-100 Toruń		
19:00	60 min 18 wolnych Salsation Sławek Sala fitness – parter UCS I, ul. św. Józefa 17, 87-100 Toruń		60 min 16 wolnych Joga Marcelina Laskiewicz Sala fitness – 1 piętro UCS I, ul. św. Józefa 17				
20:00			60 min 15 wolnych Joga Marcelina Laskiewicz Sala fitness – 1 piętro UCS I, ul. św. Józefa 17				



Laskiewicz Marcelina (Marcelina Laskiewicz)

Nazywam się Marcelina Laskiewicz i jestem nauczycielką hatha yoga. Po godzinach spędzonych na krześle, wspólna praktyka pomoże Ci rozciągnąć i ożywić ciało. Zajęcia są jak balsam dla ciała i umysłu – zrównoważone, dostosowane do Ciebie i Twojego rytmu. Zapraszam do wspólnej praktyki, gdzie bez pośp...

[Więcej](#)

[inne zajęcia tego instruktora »](#)

[inne zajęcia tego typu »](#)

Joga

Praktyka jogi łączy w sobie trening ciała i umysłu, a także jednocześnie pomaga osiągnąć stan uspokojenia i relaksu. Trening składa się z praktykowania różnych pozycji, które wpływają na wzmocnienie mięśni i rozciągnięcie całego ciała.

Czas: 60min

Sala: Sala fitness – 1 piętro UCS I, ul. św. Józefa 17

[Zapisz się »](#)

APLIKACJA MOBILNA

1. Uruchom aplikację *eFitnessApp*.
2. Przejdź w zakładkę *Grafik*.
3. Wybierz interesujące Cię zajęcia i kliknij w nie.
4. Kliknij przycisk *Zapisz się na zajęcia*.
5. Gotowe. W aplikacji oraz na Twój adres e-mail otrzymasz potwierdzenie zapisu.
6. Po zapisaniu się możesz także się wypisać.
Uniwersyteckie Centrum Sportowe zastrzega sobie prawo do możliwości wypisania się klubowicza maksymalnie 3 godziny przed planowanym rozpoczęciem zajęć.
Minimalna liczba osób do rozpoczęcia zajęć – 1.



SPRAWDZANIE OBECNOŚCI

Obecność może być sprawdzana na dwa sposoby. Osoba prowadząca ma prawo sprawdzić obecność poprzez poproszenie o wygenerowanie kodu QR i okazanie go.

1. Skanowanie kodu QR w aplikacji mobilnej przez osobę prowadzącą zajęcia.
 - a. Uruchom aplikację *eFitnessApp*.
 - b. Przejdź w zakładkę *Wejście*.
 - c. Pokaż osobie prowadzącej wygenerowany kod QR, a ona go zeskanuje.

Prowadzący może ręcznie zaznaczyć obecność w aplikacji lub na swoim profilu pracownika na stronie www.