



**FIT
AND
GO**

#larivoluzionedelfitness

CHI SIAMO? IL NUOVO MODO DI CONCEPIRE IL FITNESS

Fit And Go ha rivoluzionato il concetto di fitness con il suo allenamento rapido, completo ed intelligente. Il metodo **Fit And Go** è basato su un allenamento total body svolto con l'ausilio di macchinari di ultima generazione e personal trainer altamente specializzati.

La nostra mission è offrire al cliente un servizio eccellente e personalizzato, che permetta di fare attività fisica in poco tempo, massimizzando i risultati, in un ambiente confortevole e ricercato.

Il nostro format è progettato da professionisti per assicurarti un'esperienza unica.

 **FitAndGo.it**



LE NOSTRE TECNOLOGIE ELETTRICO MIO STIMOLAZIONE - EMS



Fit And Go mette a disposizione il più innovativo metodo di allenamento Total Body. L'EMS, combinata con esercizi a corpo libero, riesce ad aumentare dell'80% la contrazione del muscolo raggiungendo gli strati più profondi. Seguiti da un trainer verranno allenati più di 300 muscoli in soli 20 minuti, equiparabili a 4 ore della tradizionale palestra.

I risultati sono tangibili e personalizzabili tutto grazie all'allenamento in 5 step!

1. Vieni nei nostri centri senza borsa per la palestra, penseremo noi a fornirti il "Kit Senzapensieri".
2. Indossa la tuta Fit And Go.
3. Il nostro personal trainer ti guiderà verso l'obiettivo che vuoi raggiungere.
4. Dopo soli 20 minuti avrai esercitato oltre 300 muscoli in profondità.
5. Ora puoi goderti una meritata doccia calda e rilassarti dopo il duro allenamento!

ESERCIZI PERSONALIZZATI I BENEFICI DELL'EMS

- Tonificazione e definizione dei muscoli
- Miglioramento della postura e prevenzione del mal di schiena
- Miglioramento della circolazione sanguigna e riduzione degli accumuli adiposi
- Recupero muscolare post-infortunio
- Accelerazione del metabolismo basale
- Prevenzione dell'osteoporosi
- Miglioramento delle prestazioni sportive e della forza

Puntiamo solo all'eccellenza mediante l'utilizzo della migliore tecnologia Made in Germany e la specializzazione dei nostri personal trainer.





LE NOSTRE TECNOLOGIE **VACUFIT - EFFETTO TERMAL/VACUUM**

Si tratta di una tecnologia, che associata all'esercizio aerobico su tapis roulant, mira a ridurre il tessuto adiposo massimizzando l'azione naturale del metabolismo mediante l'effetto vuoto (vacuum) e termale (radiazioni infrarosso).

Si bruciano fino a 700 calorie in 30 minuti



PERCHÈ SCEGLIERLO I VANTAGGI DEL VACUFIT

- Migliora la circolazione sanguigna dei tessuti periferici tramite una stimolazione a livello cutaneo.
- Migliora l'elasticità e la tonificazione dei tessuti cutanei già dopo le prime sedute donandovi una pelle morbida e rosea.
- L'adipe accumulato viene smosso e modellato garantendo un risultato straordinario e la perdita di cm di circonferenza.
- Elimina la cellulite da fianchi, cosce, pancia e glutei.
- Elimina le tossine, stimolando la circolazione linfatica e sanguigna.
- Combinato con l'EMS accelera il metabolismo basale.
- Aumenta la densità ossea e riduce il rischio di osteoporosi.
- Aumenta HDL (il colesterolo "buono") e riduce il rischio di malattie cardiache.

*Migliora le prestazioni atletiche di endurance
quali corsa, ciclismo, sci e alpinismo.*



LE NOSTRE TECNOLOGIE **CRIOFIT - LA SAUNA DEL FREDDO**

Criofit è una cabina che attraverso i vapori di azoto porta la temperatura all'interno a -170°C , generando nel corpo un processo di vasocostrizione della durata di 3 minuti. Al momento dell'uscita dalla criosauna si assiste ad una vasodilatazione ottenendo molteplici benefici rigeneranti.

Questa terapia ha origini antiche, l'idea dell'utilizzo del freddo come azione benefica per alleviare il dolore, curare determinati disturbi e migliorare il benessere psicofisico, viene messa in pratica da molto tempo.

RIGENERA IL TUO CORPO I BENEFICI DELLA CRIOFIT

Il freddo generato dalla criosauna è secco e asciutto, facilmente sopportabile ed i suoi benefici sono molteplici:

- Effetto Antietà
- Effetto Dimagrante
- Sistema Muscolare
- Sistema Osteo-articolare
- Sistema Cerebrale
- Sistema Cardiovascolare
- Sistema Endocrino



#larivoluzionedelfitness



LE NOSTRE TECNOLOGIE **SINTESI - IL CARICO DIGITALE**

Sintesi è l'innovativa stazione multifunzionale smart che racchiude tutti gli attrezzi di una palestra completa in un unico strumento e garantisce un allenamento full body efficace, misurabile e motivante. Sintesi si rivolge a persone di tutte le fasce d'età, a chi pratica attività fisica per tenersi in forma, a chi vuole perdere peso e agli atleti

La digitalizzazione del carico permette di passare rapidamente da un allenamento classico a uno funzionale, oppure da un allenamento di forza a uno aerobico.



 **FitAndGo.it**



LA SMART GYM I VANTAGGI DI SINTESI

Con oltre 200 esercizi sempre aggiornati, Sintesi saprà rispondere alle tue esigenze qualunque sia il tuo livello di forma fisica. Grazie ai 10 tipi di parametri di carico e alla consulenza dei nostri Personal Trainer, con Sintesi potrai raggiungere i tuoi obiettivi:

- Incrementare la massa muscolare
- Mantenere le articolazioni sane
- Mantenere il metabolismo attivo
- Migliorare la postura
- Migliorare la flessibilità
- Ottenere un fisico più sano e tonico

La tecnologia aereospaziale al servizio del fitness.





ORA NON HAI PIÙ SCUSE
PER I VOSTRI DIPENDENTI

**SCONTO
DEL 10%**

SU EMS, VACUFIT
E SINTESI

Prenota su www.fitandgo.it
la tua **SEDUTA DI PROVA**

ISCRIZIONE ANNUALE 60€

(consulenza PT, card, bia, Kit "Senzapensieri")

* Sono esclusi dalla convenzione i pacchetti Criofit e Open

** non cumulabile con le altre promo attive

 **FitAndGo.it**