



**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**





#larivoluzionedelfitness

PERCHÈ È ADATTO A TUTTI?  
**NIENTE SCUSE.**  
**DA ORA TI ALLENI IN SOLI  
20 MINUTI A SETTIMANA**

Perfetto per chi lavora:

- Niente borsa, pensiamo a tutto noi
- 20 minuti a settimana equivalgono a 4 ore di palestra
- Lezioni su prenotazione con Personal Trainer dedicato
- Perfetto per la pausa pranzo, per il pre-lavoro o post

 **FitAndGo.it**





## LE NOSTRE TECNOLOGIE ELETTRIO 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.

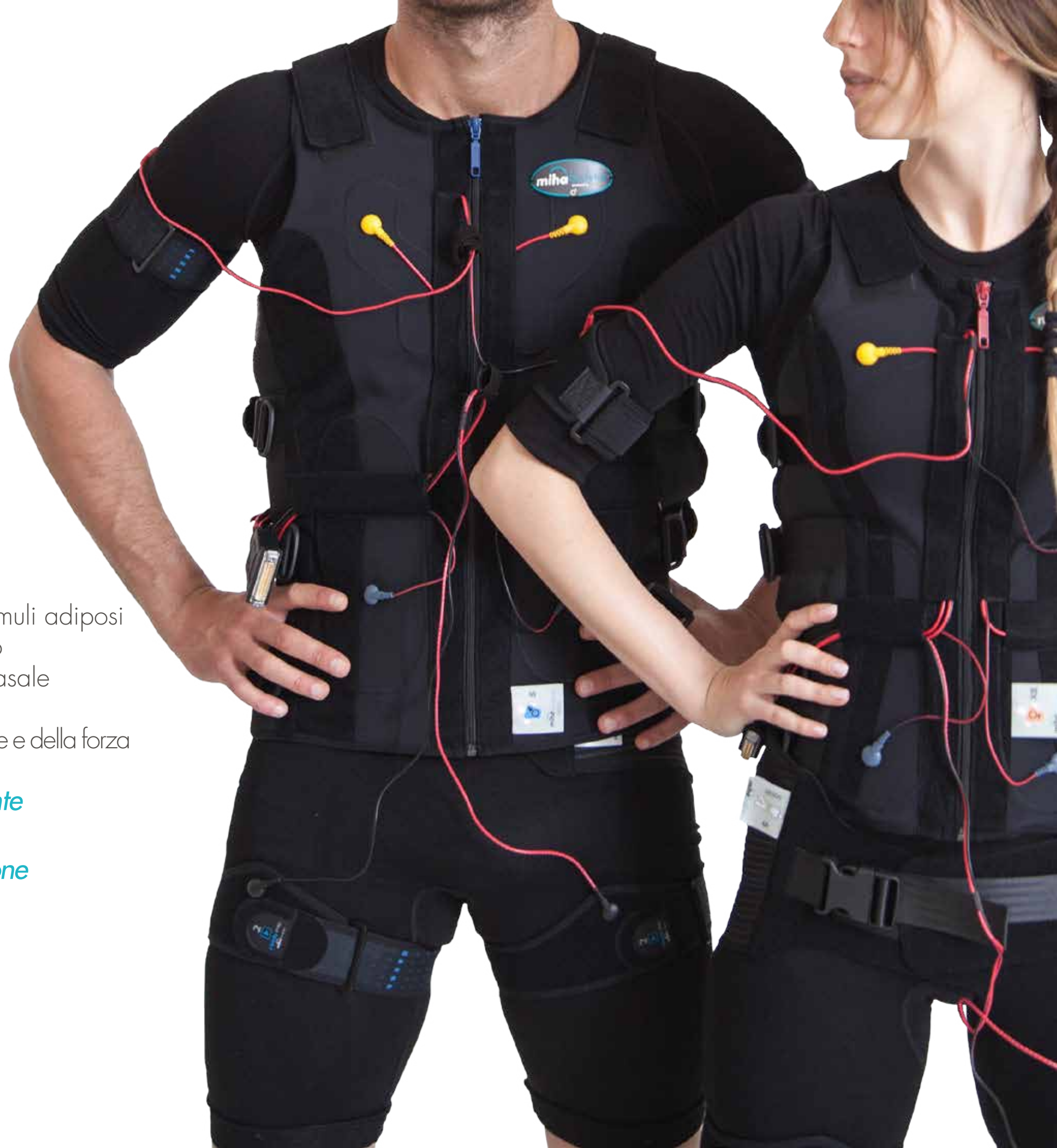
*I risultati sono tangibili e personalizzabili tutto grazie all'allenamento in 5 step!*

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.*





**FIT  
AND  
GO**

**FitAndGo.it**





ORA NON HAI PIÙ SCUSE  
**PER I VOSTRI DIPENDENTI**

**SCONTO  
DEL 10%**  
EMS E VACUFIT

Prenota su [www.fitandgo.it](http://www.fitandgo.it)  
la lezione di **PROVA GRATUITA**

**ISCRIZIONE ANNUALE 49€**  
(consulenza PT, card, bia, Kit "Senzapensieri")

 **FitAndGo.it**