



**FIT  
AND  
GO**

A composite image featuring two individuals from the chest up, both wearing black miha bodytec fitness suits. The suits have red zippers and yellow electrodes attached. A large white circle with a black outline is centered over the middle of the image, containing the text "FIT AND GO". Two blue lightning bolt icons point towards the center of the circle from the left and right sides.

#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



#larivoluzione del fitness



**FitAndGo.it**

## LE NOSTRE TECNOLOGIE **ELETTRICO 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!

#larivoluzione del fitness

## 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
- Previenzione dell'osteoporosi
- Miglioramento delle prestazioni sportive e della forza

*Il nostro business model punta all'eccellenza mediante l'utilizzo della migliore tecnologia Made in Germany e la specializzazione dei nostri personal trainer.*



#larivoluzionedelfitness



## LE NOSTRE TECNOLOGIE **VACUFIT - EFFETTO TERMAL/EVACUUM**

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*

#larivoluzionedelfitness



## 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.*

 **FitAndGo.it**



**FIT  
AND  
GO**



**FitAndGo.it**





**ORA NON HAI PIÙ SCUSE  
PER I VOSTRI DIPENDENTI FINO AL 35% DI SCONT**

EMS

<b>PRIMO MESE</b> (4 sedute)	<del>149€</del>	<b>99€</b>
<b>1 MESE</b> (4 sedute)	<del>149€</del>	<b>120€</b>
<b>3 MESI</b> (12 sedute)	<del>399€</del>	<b>349€</b>

VACUFUIT

<b>1 SEDUTA</b>	<del>29€</del>	<b>23€</b>
<b>10 SEDUTE</b>	<del>249€</del>	<b>199€</b>
<b>25 SEDUTE</b>	<del>549€</del>	<b>439€</b>

ISCRIZIONI EMS

**BASIC 25€**  
(consulenza pt, card, BIA)

**PREMIUM 49€**  
(consulenza pt, card, BIA, tuta, Kit "Senzapensieri")

**KIT "SENZAPENSIERI" 5€**  
(tutto per l'allenamento e la doccia)

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

**FitAndGo.it**