



L'ALLENAMENTO DEL FUTURO

BROCHURE CONVENZIONI

#larivoluzionedel FITNESS

IL CONCEPT

#larivoluzionedelfitness

Fit And Go non è una palestra tradizionale. È un concept innovativo di fast fitness che ha rivoluzionato il modo di allenarsi, rendendo il benessere accessibile, efficace e sostenibile nel tempo.

In un mercato saturo di offerte simili, Fit And Go si distingue per una promessa chiara e mantenuta:

massimi risultati, minimo tempo.

ALLENARSI MEGLIO, NON DI PIÙ

Il cuore del concept Fit And Go è la combinazione di tecnologie all'avanguardia e percorsi one-to-one altamente personalizzati, pensati per adattarsi allo stile di vita moderno.



IL NOSTRO FORMAT CONSOLIDATO

Il successo di Fit And Go si basa su un format collaudato che combina due tecnologie innovative che hanno rivoluzionato il modo di allenarsi: **EMS & VACUFIT**

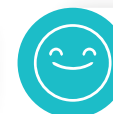


EMS BODY

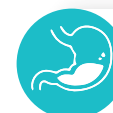
L'allenamento EMS utilizza **impulsi elettrici a bassa frequenza** per **stimolare in profondità fino a 300 muscoli contemporaneamente**. Grazie a questo sistema, è possibile ottenere risultati paragonabili a **ore di allenamento tradizionale in soli 20 minuti**.



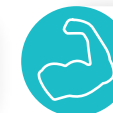
Muscoli che lavorano contemporaneamente



Riduzione del mal di schiena e recupero post infortunio



Aumento del metabolismo basale



Aumento di forza e velocità, miglioramento prestazioni sportive



VACUFIT

Il Vacufit è il **tapis roulant rivoluzionario** che **combina il potere del sottovuoto e degli infrarossi** per favorire il miglioramento della circolazione e un **alto consumo calorico in soli 30 minuti di camminata**.



Riduzione di massa grassa e cellulite



Perdita di cm di circonferenza



Miglioramento della circolazione sanguigna



Aumento della densità ossea e riduzione rischio di osteoporosi

I NOSTRI MACCHINARI AGGIUNTIVI

Per arricchire l'esperienza e massimizzare i risultati, Fit And Go integra una serie di macchinari innovativi che supportano il benessere, la performance, il recupero muscolare e il monitoraggio degli obiettivi e dello stato di salute dei clienti.



DIGITAL GYM

Sintesi e Powerfit, le stazioni multifunzionali smart che combinano **tutti i vantaggi e gli strumenti di una palestra in un unico dispositivo**, grazie al **carico digitale** e all'intelligenza artificiale. Con oltre 300 possibili esercizi, la Digital Gym si adatta alle esigenze dei clienti, qualunque sia il livello di forma fisica e l'obiettivo.



CRIOFIT

Elettrica o ad azoto, la CrioFit è la cabina del freddo pensata per **rigenerare mente e corpo in soli 3 minuti**. Il freddo diminuisce il tempo di recupero muscolare, elimina i radicali liberi e riduce lo stress.



BIA

La bilancia impedenziometrica per il monitoraggio della composizione corporea dei clienti. I nostri Trainer utilizzano questi dati per personalizzare i percorsi di allenamento e monitorare i progressi per garantire una **maggiore soddisfazione e fidelizzazione della clientela**.



EMS CHAIR

Tecnologia innovativa per **rinforzare il pavimento pelvico** in modo semplice, comodo e non invasivo. In soli **28 minuti**, grazie a impulsi elettromagnetici, genera fino a 12.000 contrazioni simili agli esercizi di Kegel. Il risultato è un miglior tono muscolare, maggiore controllo e benessere quotidiano il tutto restando semplicemente seduti.

SCEGLI IL TUO **PERCORSO**



PERCORSO POWER

Il Percorso Power è il **programma ad alta intensità** per risultati concreti di **forza, potenziamento muscolare e performance atletica**. Ogni seduta di **EMS** e di **Digital Gym** è accompagnata da un Personal Trainer che programma, corregge e monitora i tuoi progressi, garantendo la massima efficacia e una progressione mirata al tuo obiettivo.

PERCORSO WELLNESS

Il Percorso Wellness è la soluzione ideale per chi cerca un **approccio completo al benessere e alla forma fisica**. Sedute veloci e ottimizzate con **Vacufit**, mirate al miglioramento circolatorio e al dimagrimento, e sedute di **EMS Chair** per il benessere del tuo pavimento pelvico. Perfetto per chi cerca **autonomia e risultati costanti** con il massimo della libertà.

PERCORSO ELITE

Il Percorso Elite è la **soluzione più completa** per chi desidera il massimo da allenamento e benessere in un unico programma. **Unisce i vantaggi del Percorso Power e del Percorso Wellness**, permettendo di utilizzare tutte le tecnologie e i macchinari per lavorare su forza, tonicità, rimodellamento e riequilibrio del corpo. Un'esperienza total body pensata per **ottenere risultati completi, ottimizzare i tempi e prendersi cura di sé a 360°**.





CHE VANTAGGIO VI RISERVIAMO?

PROVA L'ALLENAMENTO DEL FUTURO CON IL

10% DI SCONTO

Su qualunque abbonamento

*Sconto non cumulabile con altre promo attive

ISCRIZIONE ANNUALE: €60

Il costo d'iscrizione comprende consulenza con Personal Trainer,
BIA e Kit "Senza Pensieri"



PRENOTA LA TUA SEDUTA DI PROVA GRATUITA

Trova il centro Fit And Go più vicino su fitandgo.it

l'evoluzione del fitness



 **FitAndGo**

CONTATTACI

comunicazioni@fitandgo.it

 [fitandgo_italia](https://www.instagram.com/fitandgo_italia)

#larivoluzioneonedelfitness