



1

Arrivi al nostro centro

ti forniremo noi il materiale necessario per allenarti e fare la doccia



2

Ti cambi

indossi il sottotuta e la tuta Fit&fly con la quale ti allenerai



3

Ti alleni con il personal trainer

il personal trainer ti guiderà in una serie di esercizi pensati per te a seconda degli obiettivi che vuoi raggiungere



4

Ti alleni solo per 20 minuti

ti sembrano pochi ma equivalgono a due ore di intenso allenamento e il tuo corpo avrà esercitato oltre 300 muscoli



5

Ti rilassi

al termine puoi farti una doccia, gustare una tisana nell'angolo relax o provare un altro trattamento, certo di esserti allenato in modo ottimale

*Prenditi cura
del tuo corpo,
è l'unico posto
in cui
devi vivere*



info@fitandfly.it

piazza De Ferrari 4 • 16121 Genova

tel 010 8066089 • 392 9322237

via Sestri 48 • 16154 Genova

010 6018730



www.fitandfly.it

grafica@lecromiche.it



20 minuti = 2 ore



**in forma
al volo!**



un nuovo concetto di training, con allenamento EMS: stimola il metabolismo basale, tonifica i muscoli. I protocolli di allenamento sono scientificamente provati

- tempo = + risultati

grazie alla nuova tecnologia EMS e all'attrezzatura wireless d'avanguardia, un sistema di elettrostimolatori avanzato lavora su 300 muscoli, permettendo di svolgere **il lavoro**

di 2 ore di palestra con 1 sola sessione di 20 minuti



Per gli sportivi:

riscaldamento, recupero, resistenza, ricondizionamento

Per chi vuole migliorare l'estetica:

rassodamento, tonificazione, dimagrimento

Aiuta, inoltre, a mitigare il mal di schiena, migliorare la circolazione e ridurre gli inestetismi come la cellulite



fit & fly BENESSERE OLTRE IL FITNESS

Nei nostri centri, dopo un accurato Body Screening psico-fisico eseguito dal nostro personale altamente qualificato, potrai scegliere tra le nostre offerte benessere. In un ambiente esclusivo, ci prendiamo cura di te progettando il miglior percorso in funzione dei tuoi obiettivi e ottimizzando al massimo il tempo a tua disposizione.

Ad ogni incontro sarai seguito individualmente dal tuo Personal Trainer durante l'intera sessione di lavoro in un ambiente tranquillo e riservato. Potrai avviare il percorso di monitoraggio della salute e periodicamente verificheremo i tuoi progressi, misurando i tuoi risultati e correggendo dove necessario per garantirti sempre la massima soddisfazione.

e SERVIZI ESCLUSIVI solo per te



massaggi



nutrizionista



fisioterapista

“Come funziona l'EMS training?”

L'EMS training consiste in allenamenti intensivi, di breve durata, assistiti da personal trainer e supportati da attrezzature, anche indossabili, ad alta tecnologia. I movimenti del nostro corpo sono gestiti dagli impulsi che il sistema nervoso centrale invia ai nostri muscoli, sfruttando questo naturale principio fisiologico, la tecnologia EMS Electric Muscular Stimulation, agisce come amplificatore della contrazione muscolare in modo selettivo differenziato per gruppo muscolare andando ad attivare gli stati più profondi. L'EMS si caratterizza per l'efficacia degli allenamenti attraverso i quali si raggiungono in breve tempo, risultati tangibili sia in termini di tonificazione fisica generale sia in termini di aumento della massa muscolare magra con parallela diminuzione della massa grassa.

