

ACTIVITIES

SPORT

HEALTH

scopri il programma di
training più adatto a te



info@fitandfly.it

piazza De Ferrari 4 • 16121 Genova

tel 010 8066089 • 392 9322237

via Sestri 48 (primo piano) • 16154 Genova

010 6018730 • 348 4020024



www.fitandfly.it

Spesa cofinanziata con risorse del POR FESR Liguria 2014 - 2020 e Bando del



UNIONE EUROPEA



REPUBBLICA ITALIANA



REGIONE LIGURIA



COMUNE DI GENOVA

20
MINUTI EMS
= 2 ORE PALESTRA





l'allenamento EMS: un nuovo concetto di

training. 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

ACTIVITIES SPORT HEALTH

Per chi vuole mantenere o migliorare la forma

EMS ACTIVITIES

- Per ridurre lo stress e recuperare le energie
- Per aumentare il metabolismo basale, dimagrire e ridurre le circonferenze
- Per tonificare e restituire elasticità ai tessuti
- Per aumentare la massa muscolare (ipertrofia)
- Per aumentare la vascolarizzazione e ridurre l'effetto buccia d'arancia della cellulite



EMS SPORT (3 livelli)

1° livello **Riatletizzazione**

minimo 10 sessioni

2 volte alla settimana

Percorso di allenamento graduale che parte dal miglioramento della resistenza fisica generale fino ad una crescente specializzazione.

Gli obiettivi sono rappresentati dal miglioramento dei fattori psicofisici della prestazione e delle capacità e abilità tecnico-tattiche.

2° livello **Fondamentali**

minimo 10 sessioni

1/2 volte alla settimana

Training costruito per il potenziamento della muscolatura utile all'attività svolta e per la cura del gesto sportivo. Gli obiettivi sono rappresentati dallo sviluppo delle capacità motorie grazie alla ricerca della massima sinergia del movimento sportivo.



3° livello **Master**

minimo 8 sessioni

1 volta a settimana

Allenamento correlato nella forma e nell'intensità alla specificità del gesto atletico. L'obiettivo è migliorare l'insieme delle componenti della prestazione, in forma complessa, in maniera integrata e strettamente riferita ai gesti tecnici richiesti.

SCI CALCIO PALLAVOLO
TENNIS BASKET GOLF
CICLISMO DANZA
PATTINAGGIO RUNNING E...



EMS HEALTH

Un percorso verso il benessere, con fisioterapista/EMS tutor certificato per la prevenzione e la correzione delle disfunzioni del movimento; dalla valutazione iniziale all'allenamento su misura. Possibili inoltre sedute specifiche per:

- Mal di schiena
- Sarcopenia
- Core stability
- Ricondizionamento muscolare post infortunio