



## “Movemos Corazones”

Los **FITTS**<sup>®</sup> son experimentados programas de ejercicio físico saludable con bases científicas fundamentadas (**FITTS Training Systems**<sup>®</sup>). Desarrollados por expertos en el ámbito de la actividad física y fitness (Médicos, Fisioterapeutas, Doctores y Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte...) bajo las recomendaciones de ejercicio físico saludable del ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte) y la OMS (Organización Mundial de la Salud). Practica los programas **FITTS**<sup>®</sup> “motivantes, seguros, efectivos, divertidos y totalmente adaptados a cada nivel físico”.

Con los programas **FITTS**<sup>®</sup> obtendrás la motivación para hacer ejercicio con **Frecuencia**; a la **Intensidad** y **Tiempo** necesario para percibir beneficios fisiológicos. Disfruta del **Tipo** de programa que más se adapte a tu gusto y necesidades, con la seguridad y recomendaciones para la **Salud**.

Programas que intervienen y facilitan tu mejora física integral:(composición corporal, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad, equilibrio, coordinación e higiene postural) y bienestar a nivel psicológico y social.

**MUY PRONTO CONOCERÁS NUESTROS PROGRAMAS FITTS**<sup>®</sup>

**6 GRANDES ÁREAS... MÁS DE 20 PROGRAMAS DIRIGIDOS DIFERENTES**

**¡VAMOS A MOVER CORAZONES!**

**Centro oficial FITTS**<sup>®</sup> (**FITTS Training Systems**<sup>®</sup>).

Pablo J. Marcos Pardo. FITTS MANAGER