



#FITemcasa

Estar em casa não é sinónimo de parar!

Conheça o #FITemcasa: um programa disponibilizado gratuitamente a todos os sócios FIT IT com o objetivo de garantir que os nossos sócios se mantêm ativos e motivados nesta fase.

Um acompanhamento de treino e nutrição individualizado e adaptado a cada sócio.

1. AVALIAÇÃO INICIAL

Vai ser contactado por um dos nossos professores que, numa conversa simples, faz o levantamento das suas necessidades e preferências físicas.

2. PLANO DE TREINO

Receba por email um plano de treino individualizado e adaptado ao que pretende, que tem por base a informação prestada ao professor.

3. ACOMPANHAMENTO

O professor vai voltar a contactá-lo quinzenalmente ou com outra periodicidade que desejar, para fazer o follow-up do seu plano de treino.

aconselhamento nutricional

O programa #FITemcasa inclui ainda uma avaliação opcional com a nossa nutricionista, que lhe fará uma prescrição de alimentos e dicas a ter em conta enquanto está em casa