

# FIT&PLUS PROGRAM

Fun, Fast & Functional met  
de extra PLUS ook voor jou!

## JIJ WILT TOCH OOK:

- het optimale uit jouw leven halen?
- probleemloos functioneren op je werk?
- op hoog niveau presteren met je sport?
- optimaal floreren in je vrije tijd?
- op een uitdagende en leuke manier trainen?
- de beste begeleiding en top apparatuur?

Met de verschillende programma's van  
FIT&PLUS haal ook jij het beste uit jezelf,  
of je nu jong, oud, fit of niet, fanatiek sporter  
of altijd druk bent! Waar wacht je op?!

VRAAG NU JOUW GRATIS FIT&PLUS  
PROEFWEEK AAN VIA [INFO@FYTAAL.NL](mailto:INFO@FYTAAL.NL)

Fytaal Personal Gym | [www.fytaal.nl](http://www.fytaal.nl) | 035 543 2700  
Goeman Borgesiuslaan 19, 3741 CP Baarn



FIT&PLUS is een krachtige samenwerking  
tussen **KEISER** en LIJFSTIJL Coaches

# FIT&PLUS PROGRAM



## FIT&PLUS for Work

Breng je veel tijd zittend door of heeft jouw functie juist fysieke uitdagingen? Met FIT&PLUS for WORK wordt je in korte tijd fit, zodat je zorgeloos en klachtenvrij je werk kunt uitvoeren.



## FIT&PLUS for Sports

Net iets eerder bij de bal? Minder vaak blessures? Een fit en getraind lichaam ligt aan de basis van iedere sportprestatie. Door de unieke mogelijkheid om zeer explosief te kunnen trainen, bouw je jouw meest functionele en prestatieve lichaam ooit!



## FIT&PLUS Fast

Werk, kinderen, een sociaal leven. Geen tijd dus voor lange en saai trainingen? Met Fit&Plus Fast wordt je binnen 25 minuten niet alleen fitter, maar vooral beter in de bewegingen, die je in jouw drukke dagelijks leven



## FIT&PLUS Stay Functional

We worden steeds ouder, maar worden we ook vitaal oud? Of worden alledaagse taken steeds moeilijker? Om op latere leeftijd te kunnen blijven functioneren, zijn zowel kracht als snelheid nodig. Fit&Plus voegt deze onmisbare snelheid ook aan jouw programma toe. Ervaar nu zelf de voordelen van functioneel en zelfstandig blijven!



## FIT&PLUS for Health

We hoeven steeds minder actief te zijn. Maar waar alles geautomatiseerd wordt, ontstaan gezondheidsproblemen. Wil je deze problemen voorkomen of ondanks een welvaartsaandoening toch het optimale uit het leven halen. Fit&Plus for Health is het programma voor jou.

**VRAAG NU JOUW GRATIS FIT&PLUS  
PROEFWEEK AAN VIA [INFO@FYTAAL.NL](mailto:INFO@FYTAAL.NL)**