

GetFIT Lifestyle: molto più di una palestra Da 35 anni ci prendiamo cura del benessere dei milanesi

GetFIT è presente a Milano dal 1984 con 9 club e più di 35mila soci attivi, numeri che lo confermano come il **primo gruppo italiano del settore fitness e wellness**. Nel 2019 per celebrare i suoi 35 anni di vita, GetFIT aprirà il suo decimo club in zona San Siro in via Pinerolo, un vero e proprio villaggio del benessere con palestra, piscine e campi da tennis, padel e beach volley.

Attraverso spazi polifunzionali, ampi e luminosi, sale fitness e piscine che coesistono con thermarium e zone relax, i club GetFIT sono il luogo ideale dove unire divertimento, energia e relax. Da sempre attenti all'innovazione di spazi e attrezzature per l'allenamento, GetFIT sceglie partner leader nel settore per prendersi cura al meglio del benessere dei milanesi. **Livio Leardi**, Amministratore Delegato del Gruppo GetFIT, racconta così la mission del marchio made in Italy: *"Quello che cerchiamo di trasmettere ai nostri soci è l'importanza di mantenersi in forma e scegliere uno stile di vita sano e attivo. Per noi **ogni socio è unico**, per questo motivo è importante capire fin dal primo incontro le sue esigenze e i suoi desideri affinché si possano raggiungere insieme gli obiettivi prefissati"*.

Lo stile di vita GetFIT fa bene alla salute

I punti forza di GetFIT sono **divertimento, movimento e relax**, declinati in un vero e proprio **stile di vita** che mira a *scadrègare* dal divano quanti più milanesi possibile. Come riporta infatti lo *Sport and Physical Activity Eurobarometer* pubblicato alla fine del 2018, il vero problema per la salute degli italiani è la **sedentarietà**: il 75% dei nostri connazionali trascorre seduto dalle 2 alle 8 ore ogni giorno e il 69% di noi non svolge attività fisica. La missione di GetFIT è dunque quella di **ispirare le persone a scegliere uno stile di vita sano** e a stare bene con se stesse, attraverso percorsi personalizzati e programmi di allenamento disegnati sulle esigenze di ciascuno. Lavoriamo ogni giorno, insieme al nostro team preparato e coinvolgente, per far diventare Milano la città più in forma d'Europa.

PLAY è il programma di allenamento creato da GetFIT per chi ha poco tempo

Nel 2016 GetFIT ha creato PLAY, un programma di allenamento funzionale adatto a tutti e pensato per offrire **un'attività divertente e a intensità variabile in un tempo ridotto**, dai 20 ai 45 minuti, ideale per chi ha poco tempo e si allena nella pausa pranzo o subito prima o dopo il lavoro, come la maggior parte dei milanesi. GetFIT ha scelto di puntare su questo tipo di allenamenti poiché è scientificamente provato che più che la durata di una singola sessione di allenamento, a garantire risultati migliori e più veloci sono in realtà la frequenza e la costanza degli allenamenti nel tempo. Allenarsi quindi tre volte alla settimana seguendo il programma PLAY, è più efficace di un'ora di corsa o un'ora di nuoto una volta alla settimana.

È possibile trovare gli allenamenti PLAY in tutti i club GetFIT e in tre varianti: la più completa è **PLAY Omnia**, un allenamento che coinvolge tutto il corpo e garantisce risultati che durano nel tempo; la più rapida è **PLAY Express**, ideale come preparazione per chi pratica uno sport di squadra oppure lo sci, danza o arti marziali; e infine **PLAY Acqua**, un circuito che unisce i benefici dell'allenamento funzionale a quelli dell'attività fisica in acqua.

I club GetFIT sono presenti in tutta la città e sono raggiungibili con mezzi pubblici e privati. Tutti i centri offrono, oltre a spazi ampi e luminosi per l'allenamento e le attività di gruppo, la piscina, una zona spa e thermarium, bar, ristoranti, studi di osteopatia, nutrizionisti e centri estetici, per **prenderci cura al meglio** di tutta la persona.

Contatti

Media relations e digital PR

press@getfit.it

Collaborazioni e contatti commerciali

comunicazione@getfit.it

Sito web

www.getfit.it

Pagina Facebook

www.facebook.com/GetFITLifestyle

Profilo Instagram

www.instagram.com/getfitlifestylemilano

Canale YouTube

[GetFIT Lifestyle](https://www.youtube.com/GetFITLifestyle)

Sede Legale

Sportitalia SSDARL

Via Meda, 52 - 20141 Milano

Tel 02 467464280