



QUÉDATE EN CASA

CON

smartfit





¡NOSOTROS TE **ACOMPañAMOS!**

SEGUIMOS JUNTOS, AUNQUE ESTEMOS SEPARADOS. QUEREMOS QUE EN ESTA CUARENTENA NOS SIENTAS MÁS CERCA, POR ESO DISEÑAMOS UN **PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA CORPORATIVO** PARA QUE TODOS TUS COLABORADORES ESTÉN ACTIVOS Y CONSERVEN SU SALUD **MENTAL Y FÍSICA**.

PODRÁN CONTAR CON **CLASES VIRTUALES, CONVERSATORIOS CON EXPERTOS, APP DE ENTRENAMIENTO**, ENTRE OTROS BENEFICIOS.

smart**fit**



BENEFICIOS ADICIONALES



13 OPCIONES DIFERENTES A CLASES GRUPALES VIRTUALES (**SMART RUMBA, SMART COMBAT, SMART AERÓBICOS, SMART FUNCIONAL ETC).**



ACCESO A LA **APP SMART FIT** PARA ENTRENAMIENTO EN CASA.



CHARLAS CON **MÉDICO DEPORTÓLOGO, NUTRICIONISTA O FISIOTERAPEUTA**



DESCUENTOS EN NUESTRA TIENDA ONLINE **TIENDASMART.COM.CO**



NÚMERO DE CLASES	COSTO POR CLASE	COSTO TOTAL
5	\$150.000	\$750.000
10	\$130.000	\$1.300.000
20	\$110.000	\$2.200.000
40	\$90.000	\$3.600.000



DEFINICIÓN CLASES SMART FIT



SMART RUMBA: COMBINACIÓN DE DIFERENTES RITMOS PARA MEJORAR LA **COORDINACIÓN Y LA EXPRESIÓN CORPORAL**. TRABAJO CARDIOVASCULAR QUE AYUDA A ELIMINAR PORCENTAJE DE GRASA.



SMART PILATES: CLASE GRUPAL CREADA PARA MEJORAR LA POSTURA, UNIENDO LA FUERZA MUSCULAR CON EL **CONTROL MENTAL, LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN**.



SMART YOGA: CLASE GRUPAL DE DISCIPLINA FÍSICA Y MENTAL. ALIVIO DE TENSIONES Y CONTRACTURAS, **TONIFICACIÓN MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO**.



SMART STRETCHING: CLASE GRUPAL DE ESTIRAMIENTO PARA MEJORAR LA **FLEXIBILIDAD, RELAJAR LOS MÚSCULOS**, ARTICULACIONES Y AYUDAR A PREVENIR LESIONES.



SMART GAP: CLASE GRUPAL DONDE SE REALIZAN DIFERENTES EJERCICIOS ENFOCADOS EN EL **FORTALECIMIENTO Y LA TONIFICACIÓN DE GLÚTEO, ABDOMEN Y PIERNA**.



SMART RTG - REDUCCIÓN DE TEJIDO GRASO: CLASE GRUPAL PARA AUMENTAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y **REDUCIR EL TEJIDO GRASO** POR MEDIO DE EJERCICIOS QUE MANTIENEN LA FRECUENCIA CARDIACA ELEVADA.

smartfit



SMART ABDOMEN: CLASE GRUPAL DONDE SE COMBINAN DIFERENTES EJERCICIOS DE LA ZONA MEDIA DEL CUERPO, AYUDANDO A LA **TONIFICACIÓN Y FORTALECIMIENTO** DE LA MISMA.



SMART TONO: CLASE GRUPAL CON EJERCICIOS FUNCIONALES PARA MEJORAR LA **RESISTENCIA Y TONIFICACIÓN** DE TODO EL CUERPO.



SMART TAE BO: CLASE GRUPAL PARA QUEMAR CALORÍAS Y ELIMINAR EL ESTRÉS DE UNA FORMA. **COMBINA MOVIMIENTOS Y GOLPES DE ARTES MARCIALES.**



SMART AEROBICOS: CLASE GRUPAL QUE COORDINA EL MOVIMIENTO AL RITMO DE LA MÚSICA, MANEJANDO NIVELES MODERADOS DE INTENSIDAD DURANTE PERÍODOS DE TIEMPO EXTENSOS. AYUDA A MEJORAR LA **COORDINACIÓN Y PERMITE LA QUEMA GRASA.**



SMART COMBAT: CLASE GRUPAL QUE COMBINA MOVIMIENTOS Y GOLPES DE ARTES MARCIALES. AYUDA A LA QUEMA DE GRASA, **ELIMINA EL ESTRÉS Y AUMENTA LA ENERGÍA.**



SMART FUNCIONAL: CLASE GRUPAL CON UNA VARIEDAD DE EJERCICIOS PARA FORTALECER Y TONIFICAR TODO EL CUERPO, AUMENTANDO LA **RESISTENCIA Y PERMITIENDO LA QUEMA DE GRASA.**



SMART HIIT: CLASE EXCLUSIVA DE SMART FIT. EL HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING) ES PARA QUIEN QUIERE ELIMINAR PESO Y GRASA DE FORMA RÁPIDA CON ENTRENAMIENTOS BASADOS EN **SESIONES CORTAS PERO INTENSAS.**



SI QUIERES CONOCER MÁS

EN
BOGOTÁ



Andrés Celis Gómez
andres.gomez@smartfit.com.co
Cel. 313 545 5845

EN
BARRANQUILLA



Idalides Herrera
ida.herrera@smartfit.com.co
Cel. 312 397 1750

EN
MEDELLÍN



Yugled Maya
corporativo@smartfit.com.co
Cel. 301 704 1044

EN
CALI



Rubén Andrés Carvajal Molina
ruben.carvajal@smartfit.com.co
Cel. 312 397 4264

smart
fit

