

## ¿Qué es PHIT?

Personal High Intensity Training, un sistema de entrenamiento único, personal y efectivo, adaptado a las necesidades de tu cuerpo y metas personales. La intensidad la pones tú, nosotros te asesoramos y motivamos.

## ¿Qué beneficios tiene el entrenamiento en circuito contra otros sistemas de entrenamiento?

Es un sistema en el que puedes entrenar en corto tiempo y aún así, acelerar tu metabolismo y potenciar la quema de grasa, además de que la definición muscular es evidente. Trabajamos con ejercicios funcionales para que podamos abarcar todas las zonas del cuerpo de manera integral, y esto lo vuelve funcional también para tu vida diaria, eres más ágil, más flexible y más fuerte en tus actividades cotidianas.

## ¿Para quién es apto este sistema?

Para cualquier edad a partir de los 12 años. Nuestro personal experto pondrá cuidado especial para diseñar una rutina adecuada a tu capacidad física, edad y condiciones.

## ¿En qué consisten las rutinas?

Cada día tendrás un entrenamiento distinto y exclusivo para ti ¡Nadie tiene otra rutina igual a la tuya!, y va de acuerdo al número de veces que decidas acudir a entrenar y a las metas personales que quieras lograr en tu cuerpo.

## ¿Cuánto tiempo me va a tomar un entrenamiento PHIT?

Sólo 45 minutos, tomando en cuenta tus tiempos de calentamiento, 30 minutos son de trabajo efectivo e intenso.

## ¿Quién va a entrenarme?

Profesionales del fitness, entrenadores certificados y debidamente capacitados por el instituto de capacitación 4U GYM. Porque sabemos que tenemos en nuestras manos tu salud y confianza.

## ¿Cuántas veces al día puedo acudir, o en qué horarios?

Estamos abiertos de lunes a jueves de 6 a 22 horas, viernes de 6 a 21 horas, y sábados y días festivos de 8 a 14 horas, en ese tiempo puedes venir las veces que gustes, pero se recomienda entrenar solo una vez al día de manera intensa, y dejar que tu cuerpo asimile su entrenamiento y se recupere debidamente.

## ¿Qué nivel de condición física necesito?

Cualquier nivel de condición física es bienvenido, nuestros entrenadores se adaptan, así que no te preocupes por nada, solo disfruta cada sesión al máximo.

## ¿Qué seguimiento voy a tener?

Nuestros paquetes incluyen consultas con nutrióloga, quien te asesora en el tema de alimentación y además lleva tu record de medidas, para que puedas ir evaluando de manera más tangible tus avances. Además, cada 8 semanas te sugerimos cambiar de rutina, para que los músculos no se acostumbren al mismo entrenamiento, y puedas percibir más avances y resultados.

## ¿Cuánto cuesta la inscripción o membresía?

No cobramos cuotas adicionales como inscripciones o membresías, simplemente elige el paquete de tu elección.