MOUVEMENT · NUTRITION · BIEN-ÊTRE

# Une approche globale, simple et concrète

Fit&Go accompagne les particuliers et les organisations à Genève autour de trois piliers complémentaires : le mouvement, la nutrition et le bien-être. Les prestations s'adaptent aux objectifs, aux besoins et au lieu qui convient le mieux.

## Coaching sportif

**MOUVEMENT**

Coaching adapté au niveau, aux objectifs et aux besoins : remise en forme, renforcement, mobilité et condition physique.

**À domicile, en extérieur, en salle ou dans le lieu de votre choix.**

## Nutrition

**NUTRITION**

Consultation personnalisée avec bilan, habitudes alimentaires, micronutrition et mise en place d'actions simples et réalistes au quotidien.

## Soins aux bols chantants tibétains

**BIEN-ÊTRE**

Massage par les sons et les vibrations. **Le soin se pratique habillé** et peut être réalisé allongé ou assis, selon le contexte.

**Possible en cabinet, en entreprise ou lors d'événements.**

## Massage & récupération

**BIEN-ÊTRE**

Massage relaxant, bien-être ou sportif. Selon les besoins : travail ciblé, récupération, ventouses ou flossing.

**Massage assis et habillé possible en entreprise ou lors d'événements.**

DES PRESTATIONS QUI S'ADAPTENT À VOTRE QUOTIDIEN

## À Genève, dans le lieu qui vous convient

Le coaching peut être organisé dans le lieu de votre choix. Les soins aux bols chantants tibétains et les massages peuvent également être proposés dans des formats adaptés au contexte : cabinet, entreprise, journée bien-être ou événement.

# Offre collaborateurs de l'État de Genève

TARIFS PRÉFÉRENTIELS

## Les prestations Fit&Go à tarif avantageux

| PRESTATION | TARIF PUBLIC | TARIF PRÉFÉRENTIEL |
|---|---|---|
| Coaching sportif - 1 h | CHF 100.- | CHF 90.- |
| Consultation nutritionnelle - 1 h 30 | CHF 150.- | CHF 135.- |
| Soin aux bols chantants tibétains - env. 1 h | CHF 110.- | CHF 95.- |
| Massage & récupération - 1 h | CHF 110.- | CHF 95.- |

CONTACT

**Fit&Go** · Genève
contact@fitandgo.ch · fitandgo.ch · +41 76 376 16 12