FITOFITNESS

CLUB FITO FITNESS · LÍNEA EMPRESARIAL 2026

Movimiento que se mide.

Entrenamiento, nutrición y datos para equipos que rinden sin desgastarse.

MUÉVETE CON PROPÓSITO / BOGOTÁ, COLOMBIA / EDICIÓN 2026

Rodolfo Laitano Orellanos · fundador

No vendemos clases. Construimos capacidad humana.

Entreno personas desde 2009. En ese tiempo aprendí algo que ninguna certificación enseña: el cuerpo de un trabajador no se desgasta en el gimnasio. Se desgasta en la silla, en el estrés que no tiene salida y en la comida de afán.

Por eso en Club Fito Fitness no llegamos con una clase suelta. Diseñamos programas que se integran a la jornada laboral, se miden como cualquier otro proceso de la empresa y se ajustan con datos.

No trabajamos por estética. Trabajamos por salud, energía y funcionalidad, que al final es lo que se convierte en productividad.

Si su empresa está lista para tratar el bienestar como una inversión y no como un evento, este documento es para usted.

Rodolfo Laitano Orellanos

FUNDADOR Y CEO

BOGOTÁ · 2026

Contenido

01 El costo invisible p. 04

02 Respaldo al SG-SST p. 05

03 Quiénes somos p. 06

04 Método FITO p. 07

05 Servicios p. 08–11

06 Tecnología y medición p. 12

07 Planes corporativos p. 13

08 Resultados p. 14

09 El equipo p. 15

10 Cómo empezamos p. 16

Un portafolio pensado para Recursos Humanos, SST y gerencia.

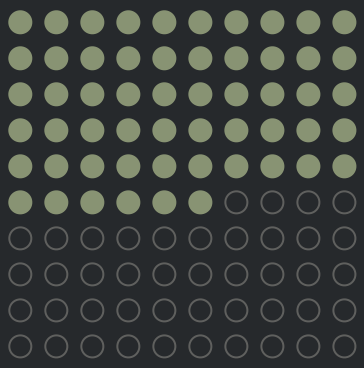
El costo que no aparece en el estado de resultados.

Aparece como ausentismo, presentismo, rotación y enfermedad crónica.

56,4%

de los adultos colombianos entre 18 y 64 años tiene exceso de peso.

ENSIN 2015 · MINSALUD · ICBF



1 PUNTO = 1 % DE LOS ADULTOS

12.000M

de días laborales se pierden cada año en el mundo por depresión y ansiedad: cerca de US$1 billón en productividad.

OMS · OIT, 2022

31%

de los adultos del mundo no alcanza la actividad física recomendada.

OMS, 2024

Sedentarismo, estrés sostenido y mala alimentación se pueden intervenir dentro de la jornada. Eso hacemos.

Bienestar que respalda su SG-SST.

Un programa bien documentado no es un gasto aislado: es evidencia de gestión.

Decreto 1072 de 2015 SISTEMA DE GESTIÓN DE SST	**Aporte:** actividades de promoción y prevención planificadas, ejecutadas y documentadas.
Resolución 0312 de 2019 ESTÁNDARES MÍNIMOS	**Aporte:** soporte para el estándar de actividades de promoción y prevención en salud.
Ley 1355 de 2009 OBESIDAD Y ENFERMEDADES CRÓNICAS	**Aporte:** pausas activas y control de peso durante la jornada laboral.
Resolución 2764 de 2022 RIESGO PSICOSOCIAL	**Aporte:** acciones de manejo del estrés y actividad física para su plan de intervención.

✓ Entregamos evidencia lista para auditoría: listas de asistencia firmadas, registro fotográfico, informe de indicadores y constancia de actividades ejecutadas.

Nuestros servicios complementan el SG-SST de su empresa. No reemplazan la asesoría de su ARL ni al responsable del sistema.

Equipo Club Fito en sesión con una empresa cliente

Entrenamos personas, no solo cuerpos.

Club Fito Fitness es un sistema integral de bienestar físico con sede en Bogotá: entrenamiento, nutrición, salud de la mujer y bienestar corporativo. Integramos movimiento, ciencia y tecnología, y usamos la tecnología como apoyo del acompañamiento humano, nunca como su reemplazo.

2009
Inicio de la trayectoria de nuestro fundador

14
Entrenadores especializados

+2.000
Colaboradores impactados en empresas

DISCIPLINA · RESPONSABILIDAD · EMPATÍA · PROFESIONALISMO · CIENCIA APLICADA AL MOVIMIENTO

Método FITO

Un ciclo de 90 días que empieza y termina con datos.

F

Foto inicial

Diagnóstico de su población: encuesta de hábitos y estrés, composición corporal por bioimpedancia y perímetro abdominal.

ENTREGABLE → LÍNEA BASE

I

Intervención

Plan a la medida de su operación: charlas, pausas activas, clases y programas, en sede, virtual o híbrido.

ENTREGABLE → CRONOGRAMA

T

Trazabilidad

Asistencia, adherencia y progreso registrados en nuestra app, sesión por sesión.

ENTREGABLE → REGISTRO DE EVIDENCIAS

O

Optimización

Medición de cierre, comparación contra la línea base y ajustes para el siguiente ciclo.

ENTREGABLE → INFORME DE INDICADORES

Conferencias y talleres

12 temas pensados para la oficina, la planta y el teletrabajo.

CUERPO

- Postura y dolor lumbar en el puesto de trabajo
- Sedentarismo: el riesgo silencioso de la oficina
- Pausas activas que sí funcionan
- Prevención cardiometabólica desde el movimiento

MENTE

- Estrés y energía: la fisiología del agotamiento
- Sueño y rendimiento laboral
- Hambre emocional
- Actividad física y salud mental del líder

NUTRICIÓN

- Comer bien en la jornada laboral
- Pérdida de peso sin dietas extremas
- Suplementación con criterio
- Salud de la mujer: embarazo, posparto y 35+

Conferencia
60 min · grupos grandes · presencial o virtual

Taller práctico
90 min · hasta 25 personas · con material

Virtual en vivo
45 a 60 min · con preguntas en directo

PRESENCIAL · VIRTUAL — ESCRÍBANOS POR WHATSAPP

Desde

Activación de bienestar en jornada corporativa

Pausas activas y clases en su sede.

Pausas activas guiadas

De 15 a 20 minutos en el puesto de trabajo o en virtual: movilidad, estiramiento, activación y respiración. Sin cambiarse de ropa y sin sudar.

PROGRAMA MENSUAL · 8 SESIONES

DESDE **$500.000**

Clases grupales

55 minutos de entrenamiento funcional, cardio box, HIIT, movilidad o rumba, para hasta 25 personas. Nosotros llevamos el material.

POR CLASE

DESDE **$120.000**

Solo necesitamos un espacio despejado. El área y los horarios se definen en la visita técnica.

Jornada de la salud

Cuatro horas en su sede y una línea base de toda su población.

E1 **Composición corporal**
Bioimpedancia, peso, grasa visceral y perímetro abdominal.

E2 **Tamizaje de enfermería**
Tensión arterial y frecuencia cardiaca en reposo.

E3 **Hábitos y estrés**
Encuesta breve y confidencial.

E4 **Asesoría nutricional exprés**
10 minutos por persona con nuestro nutricionista deportivo.

E5 **Activación y conferencia**
Clase grupal de 30 minutos y un tema del catálogo.

REPORTE INDIVIDUAL	EJEMPLO
Peso	72,4 kg
Grasa corporal	28,1 %
Masa muscular	29,6 kg
Grasa visceral	nivel 9
Perímetro abdominal	88 cm
Tensión arterial	124/82
Estrés percibido	7 / 10

VALORES ILUSTRATIVOS

La empresa recibe un informe consolidado. Los datos individuales son confidenciales y se tratan según la Ley 1581 de 2012.

HASTA 40 PERSONAS · 4 HORAS

Desde

Programas de transformación

Para cuando una charla no alcanza y se necesita un cambio medible.

GRUPO DE 10 A 25 COLABORADORES

Reto 12 semanas · Peso saludable

Medición inicial, intermedia y final; plan nutricional; clase grupal semanal y programación por app; seguimiento mensual y reconocimiento a los mayores cambios.

MÁS DE 200 COLABORADORES · −1,5 KG AL MES EN PROMEDIO

DESDE
$2.500.000
por persona · programa completo

COLABORADORAS EN EMBARAZO Y POSPARTO

Maternidad activa

Entrenamiento especializado y fisioterapia, siempre con aval médico. Acompaña la gestación y facilita un regreso al trabajo más seguro.

DESDE
$1.500.000
por colaboradora al mes

LÍDERES Y EQUIPOS CLAVE

FITOSYNC Empresa

Nuestro modelo híbrido: diagnóstico individual, sesiones de seguimiento presencial o virtual, plan semanal por app y ajuste nutricional.

DESDE
$200.000
por persona al mes

Lo que no se mide, no se gestiona.

Cada participante usa nuestra app: recibe su programación, ve en video cada ejercicio y registra su progreso. Recursos Humanos y SST reciben indicadores, no anécdotas.

Participación
% de colaboradores activos en el programa

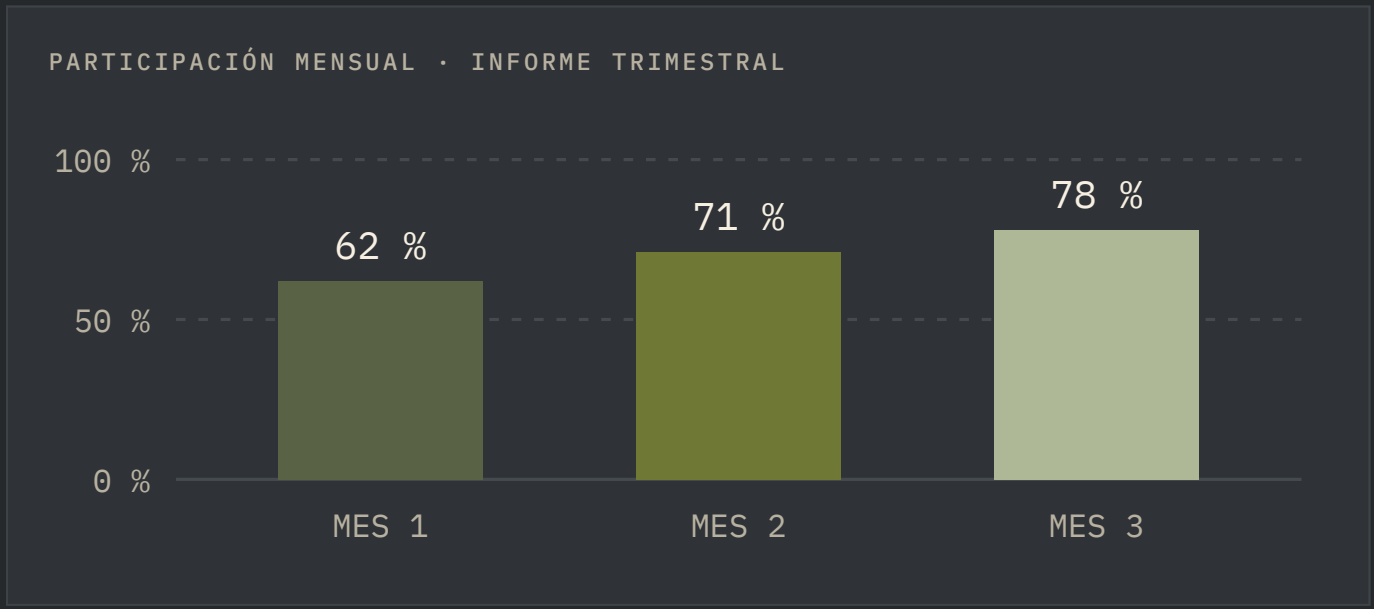
Adherencia
% de sesiones cumplidas frente a las programadas

Composición corporal
Cambio en % de grasa y perímetro abdominal

Estrés percibido
Escala de 1 a 10, al inicio y al cierre

Satisfacción
NPS del programa, medido cada trimestre

Evidencias
Asistencia y registros exportables para SST



Planes corporativos

La propuesta final se ajusta a su número de colaboradores, sedes y frecuencia.

PRIMER PASO

Empresa Esencial

Hasta 30 colaboradores

DESDE
$900.000 /mes
≈ $30.000 por colaborador

- Diagnóstico inicial
- 1 conferencia o taller al mes
- 4 pausas activas al mes
- Informe trimestral de indicadores
- Evidencias para su SG-SST

● RECOMENDADO

Empresa Activa

Hasta 60 colaboradores

DESDE
$2.200.000 /mes
≈ $36.700 por colaborador

- **Todo lo de Esencial**
- 8 pausas activas al mes
- 4 clases grupales al mes
- Medición corporal trimestral
- App para el grupo de seguimiento

IMPACTO INTEGRAL

Empresa Saludable

Hasta 120 colaboradores

DESDE
$4.200.000 /mes
≈ $35.000 por colaborador

- **Todo lo de Activa**
- 8 clases grupales al mes
- 8 asesorías nutricionales al mes
- Jornada de la salud semestral
- Informe mensual de indicadores

CONDICIONES PREFERENCIALES EN CONTRATOS ANUALES MÁS IMPUESTOS APLICABLES

Empresas que ya se mueven con nosotros.

+2.000
colaboradores impactados en programas y actividades corporativas

+200
colaboradores en programas de hábitos y control de peso

1,5kg
de pérdida de peso promedio por mes en esos programas

HomeSentry	**Malva**	**Ventura**
Bavaria	**Comfama**	**Netafim**

Algunas de las empresas que han confiado en nosotros.

CASO DESTACADO	PROGRAMA	RESULTADO
Conaltra	Pausas activas y programas de bienestar corporativo	Pasó de 40% a 85% de participación de colaboradores en activaciones de bienestar

“

El equipo de entrenadores y facilitadores del Club Fito me han ayudado muchísimo con mis colaboradores, haciendo que los procesos de pausas activas y programas de bienestar se lleven con altura y profesionalismo.

EDISSON OLAVE · CONALTRA

El equipo

Entrenamiento, nutrición, fisioterapia y enfermería bajo un mismo método.

Rodolfo Laitano Orellanos
FUNDADOR Y CEO

Entrenador desde 2009. Educación física, entrenamiento personalizado y nutrición.

Lindybell Gallo
COFUNDADORA

Especialista en entrenamiento durante el embarazo y el posparto.

Julián Barreto
NUTRICIONISTA DEPORTIVO

Planes nutricionales, asesorías individuales y charlas de alimentación.

Tania Neira
FISIOTERAPEUTA · ALIADA

Prevención de lesiones, ergonomía y maternidad activa.

Hazel Orellanos
ENFERMERÍA

Tamizajes y jornadas de la salud.

14 entrenadores especializados que trabajan con un mismo estándar operativo, evaluación mensual e indicadores de servicio.

Empecemos por medir.

Paso 1
Diagnóstico sin costo
30 minutos, presencial o virtual, para entender su población y sus metas.

Paso 2
Propuesta a la medida
En 72 horas hábiles, con cronograma y presupuesto.

Paso 3
Foto inicial
Arrancamos con la medición de línea base en su sede.

ESCANEE EL CÓDIGO O TOQUE EL BOTÓN

Agendar diagnóstico

WHATSAPP	+57 311 315 8808
CORREO	clubfitofitness@gmail.com
WEB	clubfitofitness.com
INSTAGRAM	@clubfitofitness

FITOFITNESS

FITO FITNESS S.A.S. · NIT 901.446.715-0
PRESENCIAL EN BOGOTÁ · VIRTUAL EN TODO EL PAÍS