



Treinar para  
o desporto  
da vida

**LES MILLS**  
BODYATTACK™



**MANZ**  
LES MILLS

## O QUE É O BODYATTACK™?

BODYATTACK™ é aula de fitness de alta intensidade construída a partir de movimentos que conquistam os principiantes da mesma forma que cativam os fãs incondicionais. O programa resulta de uma combinação de movimentos atléticos, tais como os executados durante a corrida, os típicos lunges ou os saltos com exercícios de força (ex. flexões e agachamentos).

O instrutor LES MILLS™, com a energia e o dinamismo que lhe são característicos, irá guiá-lo, ao som de ritmos motivadores e estimulantes, durante este treino completo para todo o corpo. Irá também desafiar os seus limites de uma forma positiva, incentivando-o a chegar mais longe e proporcionando-lhe um sensação final de realização pessoal. É garantido: vai querer voltar para repetir.

Uma das melhores características de BODYATTACK™ é ainda a sua capacidade para melhorar os movimentos funcionais de que necessita no seu dia-a-dia, impulsionando o seu bem-estar global.

## BENEFÍCIOS DO BODYATTACK™

- Fortalece a capacidade funcional
- Tonifica e dá forma ao corpo
- Melhora a coordenação e agilidade

## ESTÁ AGORA A INICIAR?

O treino de BODYATTACK™ pode e deve ser ajustado por si, de acordo com a sua preparação física:

- Participe nas opções de baixo impacto
- Comece por 4 a 5 faixas, até por fim acompanhar uma aula completa



Saiba mais:

[www.manz.pt](http://www.manz.pt)

[facebook.com/manz.pt](https://facebook.com/manz.pt)