

a beautiful burn



MANZ

www.manz.pt

LES MILLS
barre

ELEGÂNCIA QUE RESULTA EM FORÇA

O que é belo não tem que ser fraco. Os bailarinos estão entre os atletas mais sólidos do mundo, tendo uma graciosidade e elegância moldadas por um treino intenso e focado.

LES MILLS BARRE™ é uma versão moderna do treino de *ballet* clássico; um treino de 30 minutos concebido para moldar e tonificar os músculos, aumentar a força do core e permitir-te uma evasão da realidade.

Quer tenhas tido aulas de *ballet* no passado, ou procures simplesmente um novo estilo de autoexpressão, vais adorar o **LES MILLS BARRE!** Sem a tradicional barra para te apoiares, os músculos que suportam a estabilidade e força do corpo tornam-se fulcrais.

O QUE ESPERAR DAS AULAS

LES MILLS BARRE™ é um treino inspirado no *ballet* em 30 minutos, concebido para moldar e tonificar todo o corpo. Começamos com um aquecimento, seguindo-se uma sequência de treino cardio. Daí passamos para o treino de força inspirado no *ballet*, recorrendo a pesos leves e terminando com movimentos que envolvem todo o corpo. São movimentos belos e intensos.

O QUE DEVES LEVAR PARA A AULA?

Roupa confortável (collants/leggings e meias) que te permita uma grande amplitude de movimento. É uma boa ideia leares uma garrafa de água e uma toalha, o restante material (pequenos halteres) ser-te-á fornecido.

NUNCA FIZ UMA AULA DE LES MILLS BARRE NA VIDA. FAZ DIFERENÇA?

Não, de todo. Segue simplesmente o teu instrutor, que te mostrará todas as opções possíveis. Compensa não falhar as primeiras 3 a 4 aulas para te sentires confortável em relação aos movimentos.

COM QUE FREQUÊNCIA DEVO FAZER AULAS DE LES MILLS BARRE?

Apesar de teres benefícios reais mesmo indo às aulas apenas uma vez por semana, se fizeres duas a três aulas por semana, vais notar muitas melhorias.

ESTOU GRÁVIDA. MESMO ASSIM POSSO FAZER LES MILLS BARRE?

Este tipo de treino pode ajudar a manter um controlo do core e um equilíbrio muscular nas grávidas. A segurança é a nossa primeira prioridade, antes da aula informa o teu instrutor que estás grávida. Assim poderá sugerir modificações aos exercícios ao longo de toda a aula.