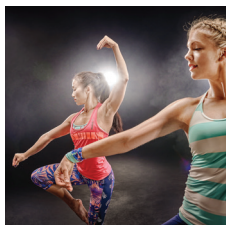


CONTROLA O CORPO, LIBERTA A MENTE



FLEXIBILIDADE
CORE



LES MILLS
BODYBALANCE

www.manz.pt



O QUE É BODYBALANCE™?

BODYBALANCE™ é uma aula de yoga para todos. Assenta sobre um conjunto de movimentos que acompanham a banda sonora, e que vão permitir-te aperfeiçoar a tua mente, o teu corpo e a tua vida.

Entre alongamentos e flexões dos músculos, em exercícios desenvolvidos a partir de movimentos simples de yoga, a aula de BODYBALANCE™ combina ainda elementos de Tai Chi e Pilates para que possas fortalecer todo o teu corpo. O controlo da respiração e a sua aprendizagem faz parte de todos os exercícios, e o teu instrutor LES MILLS vai acompanhar-te neste processo, fornecendo-te diferentes dicas para que o inicies sem dificuldades.

Se nunca experimentaste yoga, BODYBALANCE™ é a introdução ideal e complementar de todos os outros treinos que executes. A sua variedade torna-a tão atrativa que, se pelo contrário já fazes yoga, vais também render-te a um treino diferente, mas dentro do que mais gostas!

A aula de BODYBALANCE™ vai deixar a tua mente e o teu corpo mais relaxados e focados nos próximos desafios. Em suma, feliz.

ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

O teu instrutor LES MILLS vai dar-te as opções adequadas para que inicies a aula com sucesso, independentemente dos teus conhecimentos ou nível de fitness.

DURAÇÃO 55 MINUTOS	TIPO DE EXERCÍCIO INSPIRADO EM YOGA, TAI CHI E PILATES	INTENSIDADE BAIXA INTENSIDADE	GASTO CALÓRICO >390 CALORIAS
EQUIPAMENTO COLCHÃO OPCIONAL	MÚSICA MÚSICAS EMOTIVAS, CALMAS E INSPIRADORAS	RESULTADOS MELHORIA DA FLEXIBILIDADE E AMPLITUDE DOS MOVIMENTOS; TONIFICA E MODELA O CORPO; AUMENTA O BEM-ESTAR MENTAL	

LES MILLS
BODYBALANCE

www.manz.pt