



Novo yoga
para o corpo
e a mente

LES MILLS
BODYBALANCE™



MANZ
LES MILLS

O QUE É O BODYBALANCE™?

BODYBALANCE™ é uma nova aula de Yoga para todos, assente num conjunto de movimentos e gestos que têm lugar ao som de música cuidadosamente selecionada para proporcionar uma sensação de bem-estar ao seu corpo, mente e vida. Entre alongamentos, flexões e extensões, BODYBALANCE™ resulta de uma fusão de movimentos seguros e simples de Yoga, Tai Chi e Pilates, de forma a fortalecer os vários grupos musculares e articulações. O controlo da respiração faz ainda parte de todos os exercícios, e o seu grau de dificuldade será adaptado pelos instrutores ao conhecimento e aptidão física de cada participante.

Se nunca experimentou Yoga, BODYBALANCE™ é a introdução ideal e o complemento perfeito a todas as outras formas de exercício. Por outro lado, e tendo em conta a variedade da aula, o apelo será também forte para os habituais praticantes de alguma modalidade semelhante.

A aula BODYBALANCE™ irá fazer com que se sinta calmo e concentrado, a nível físico e mental. Em suma, feliz.

BENEFÍCIOS DO BODYBALANCE™

- Melhora a força e a flexibilidade
- Tem um impacto positivo ao nível do corpo e da mente
- Proporciona uma sensação de serenidade e relaxamento

ESTÁ AGORA A INICIAR?

Os instrutores LES MILLS™ vão indicar-lhe as opções adequadas para que possa ajustar a aula de BODYBALANCE™ ao seu nível atual.



Saiba mais:

www.manz.pt

facebook.com/manz.pt