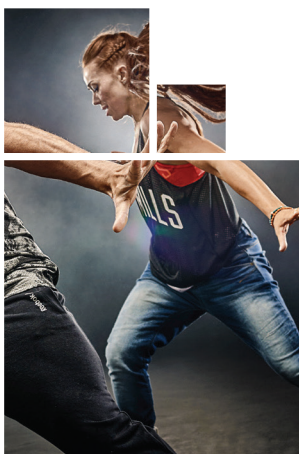
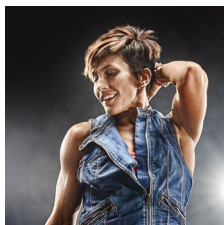




**DEIXA-TE
LEVAR PELA
MÚSICA**



MANZ



**LES MILLS
BODYJAM**

www.manz.pt



O QUE É BODYJAM™?

Coreografada por Gandalf Archer em Auckland, na Nova Zelândia, BODYJAM™ é a derradeira combinação de ritmos, cultura e dança.

Estás a ver aquelas músicas do momento de que tu realmente gostas? Estão, sem dúvida, na tua aula de BODYJAM™. Ou aquele novo estilo de dança de que ouviste falar recentemente? Já fazia parte de BODYJAM™ no ano passado.

House, Hip Hop, Drum 'n' Bass, Trap e, no fundo, todos os estilos ligados à música eletrónica, são a base desta aula que não vais querer perder. Se queres dançar, depressa vais descobrir que não há nada igual!

DURAÇÃO 55 MINUTOS	TIPO DE EXERCÍCIO TREINO CARDIO VASCULAR INSPIRADO EM VÁRIOS ESTILOS DE DANÇA	INTENSIDADE MODERADA	GASTO CALÓRICO >530 CALORIAS
MÚSICA OS MELHORES NOVOS SONS		RESULTADOS AUMENTO DA TONIFICAÇÃO; MELHORIA DA COORDENAÇÃO; DESENVOLVIMENTO DA AUTO EXPRESSÃO	

LES MILLS
BODYJAM

www.manz.pt