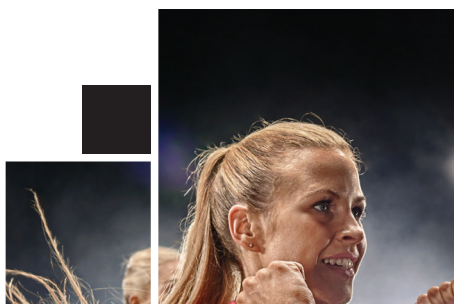
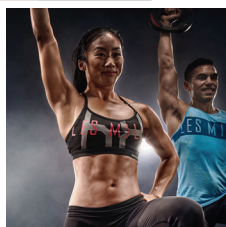


**SOBE
MAIS UM
NÍVEL**



CARDIO

MANZ



**LES MILLS
BODYSTEP**

www.manz.pt



O QUE É BODYSTEP™?

BODYSTEP™ é o treino original de cardio para todo o corpo. Com muita atitude e faixas musicais que te vão fazer querer dar mais de ti, a aula vai desafiar-te física e mentalmente desde os primeiros exercícios. A promessa é simples: tonificação intensa e completa das tuas pernas.

Terás sempre à tua disposição diferentes opções para realizar todo o treino de forma eficiente e segura, de acordo com o teu ritmo e preferências.

ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

Participa nas primeiras aulas com um step baixo e segue as indicações do teu instrutor LES MILLS acerca das diferentes opções disponíveis. Ao fim dos primeiros 5 treinos, os passos e movimentos envolvidos já vão ser naturais.

DURAÇÃO 55 MINUTOS	TIPO DE EXERCÍCIO COM BASE NO STEP CARDIO	INTENSIDADE MODERADA A ALTA	GASTO CALÓRICO >620 CALORIAS
EQUIPAMENTO STEP COM ALTURA AJUSTÁVEL	MÚSICA OS SONS MAIS DIVERTIDOS E MOTIVANTES	RESULTADOS MELHORIA DA CONDIÇÃO CARDIOVASCULAR E PULMONAR; MELHORIA DA AGILIDADE, COORDENAÇÃO E RESISTÊNCIA	

LES MILLS
BODYSTEP

www.manz.pt