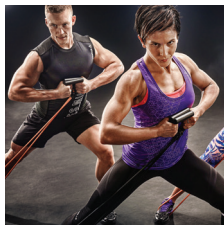
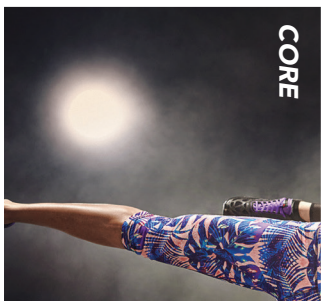


MANZ



30 MINUTOS DE DEFINIÇÃO INTENSA DO CORE

CORE



**LES MILLS
CXWORX**

www.manz.pt



O QUE É CXWORX™?

CXWORX™ fornece-te o ingrediente vital para um corpo mais forte enquanto te ajuda a esculpir a linha da cintura: um core mais forte, que te vai tornar melhor em todas as coisas que fazes, já que é a cola que une tudo.

Todos os movimentos no CXWORX™ têm diferentes opções, tornando-o desafiante mas sempre acessível à condição física de cada um.

O instrutor LES MILLS vai guiar-te através das técnicas corretas, enquanto tu trabalhas com elásticos e discos, para que o teu corpo exercite, por exemplo, com flexões e abdominais. A aula assenta ainda em movimentos específicos e exigentes para as ancas, coxas e fundo das costas.

ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

Ouve as opções que o teu instrutor LES MILLS te vai dar durante o treino, para que possas ajustá-lo ao teu nível de fitness.

DURAÇÃO 30 MINUTOS	TIPO DE EXERCÍCIO TREINO DE FORÇA QUE VISA SOLICITAR TODOS OS GRUPOS MUSCULARES DO TRONCO (INCLUINDO ABDOMINAIS) E GLÚTEOS	INTENSIDADE MODERADA A INTENSA	GASTO CALÓRICO >230 CALORIAS
EQUIPAMENTO ELÁSTICOS	MÚSICA TOP 40: MÚSICA ATUAL PARA O MANter MOTIVADO	RESULTADOS AUMENTO DA FORÇA E TONUS MUSCULAR DO CORE	

LES MILLS
CXWORX

www.manz.pt