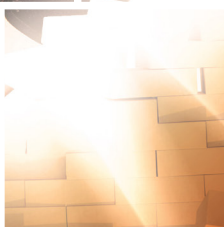
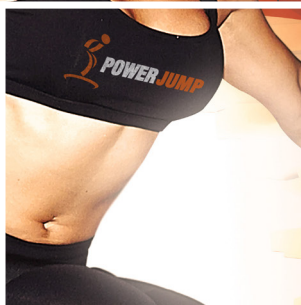


**MANZ**

**UM  
SALTO  
PARA  
A BOA  
FORMA**



 **POWER JUMP**  
BodySystems

[www.manz.pt](http://www.manz.pt)



## O QUE É POWERJUMP™?

O POWERJUMP™ é uma aula de fitness de alto gasto calórico e trabalho cardiovascular, realizada em mini trampolins. Através de coreografias com combinações simples e enérgicas, a intensidade aumenta durante os 60 minutos de aula, proporcionando um treino completo e diferente.

As sequências de exercícios são realizadas ao som de 9 faixas de músicas ritmadas que vão fazer com que queiras dar ainda mais de ti. POWERJUMP™ é a opção certa para quem não abdica de um treino divertido enquanto fica em forma. Simples, eficaz e seguro.

## ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

Podes ajustar a aula de POWERJUMP™ à tua condição física atual:

- Opta pelos exercícios de baixo impacto;
- Começa por executar 4-5 faixas completas até conseguires acompanhar toda a aula.

<b>DURAÇÃO</b> <b>60*</b> MINUTOS	<b>TIPO DE EXERCÍCIO</b> INSPIRADO EM TREINO DESPORTIVO CARDIO	<b>INTENSIDADE</b> <b>ALTA</b>	<b>GASTO CALÓRICO</b> <b>&gt;700</b> CALORIAS
<b>MÚSICA</b> OS ÚLTIMOS E MAIORES SUCESSOS MÚSICAIS	<b>RESULTADOS</b> COXAS, GLÚTEOS E PERNAS BEM TORNEADAS, AUMENTO DA RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR, MELHORIA DO EQUILÍBRIO, REDUÇÃO DO NÍVEL DE STRESS E MUITA DIVERSÃO		

\* As aulas de POWERJUMP™ podem ainda ser realizadas nos formatos de 30 e de 45 minutos.



[www.manz.pt](http://www.manz.pt)