

MANZ



TRANSFORMA-TE NUMA ESTRELA



DANÇA

**LES MILLS
SH'BAM**

www.manz.pt



O QUE É SH'BAM™?

Divertida e absolutamente viciante, a aula de SH'BAM™ vai deixar que te expreses livremente, de forma descontraída e sem complexos – não é necessária qualquer experiência de dança. Basta que tragas a tua melhor atitude, uma mente aberta e um sorriso de orelha a orelha.

O instrutor LES MILLS vai guiar-te através de movimentos simples, mas atrevidos, ao som de uma banda sonora que te vai pôr a mexer desde o primeiro segundo!

ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

Qualquer pessoa, de qualquer idade ou nível de condicionamento físico pode experimentar e divertir-se com SH'BAM™. Mesmo que penses que não te enquerras, que não consegues ou que te falta coordenação, basta que te juntes à primeira aula para nunca mais queres parar!

DURAÇÃO 45 MINUTOS	TIPO DE EXERCÍCIO DANÇA, TREINO CARDIO	INTENSIDADE MODERADA	GASTO CALÓRICO >560 CALORIAS
MÚSICA DANCE MUSIC, LATINAS E ÊXITO DOS TOPS ATUAIS	RESULTADOS MELHORIA DA COORDENAÇÃO; TONIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA EXPRESSÃO CORPORAL		

LES MILLS
SH'BAM

www.manz.pt