



O TEU TREINO  
À TUA MEDIDA

LES MILLS  
**tone**

[lesmills.com/tone](https://lesmills.com/tone)

**MANZ**

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

## O que é o LES MILLS TONE?

Entra numa aula de LES MILLS TONE™ e experimenta um treino completo de força, cardio e core em 45 minutos. O TONE foi concebido para quebrar barreiras e dar-te a liberdade de treinar à tua maneira. Com opções para todos os níveis de condição física, abrange todos os pilares do treino funcional, sendo um treino completo e inclusivo, que te vai fazer sentir integrado e enérgico.

## Benefícios do TONE

O TONE é uma mistura desafiante de lunges, agachamentos, treino funcional e exercícios de resistência com elástico, que te ajudam a:

- Queimar calorias
- Tonificar e ganhar força muscular
- Levar a tua forma física ao próximo nível

## Estás agora a começar?

Uma aula por semana já oferece benefícios reais. Frequentar 2-3 aulas semanais vai aumentar a tua condição física e fazer-te sentir fantástico. Traz roupa de treino confortável, calçado adequado, uma garrafa e uma toalha porque vais transpirar! Os elásticos e os discos são fornecidos durante a aula.

## Descobre mais

Treinar em grupo faz maravilhas. Lê mais sobre os benefícios do fitness de grupo em [lesmills.com/smartstart](https://lesmills.com/smartstart)