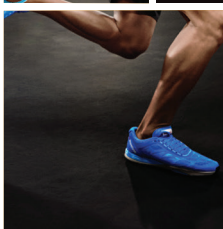
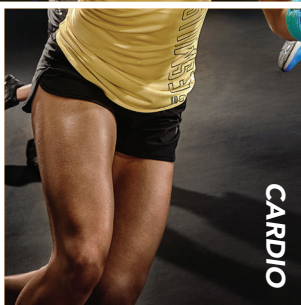
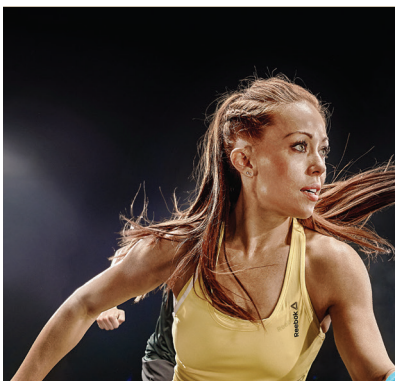




MANZ

**FICA EM
FORMA PARA
OS DESAFIOS
DO TEU
DIA-A-DIA**



**LES MILLS
BODYATTACK**

www.manz.pt



O QUE É BODYATTACK™?

BODYATTACK™ é um treino cardio de alta intensidade adequado a todos. A aula combina movimentos atléticos, inspirados nos mais variados desportos, com exercícios de estabilização.

O instrutor LES MILLS irá guiar-te por este que é um dos treinos mais completos para todo o corpo, desafiando os teus limites de forma positiva e garantindo, assim, que termines com uma incrível sensação de dever cumprido. Prepara-te para queres repetir!

Ao som de músicas inspiradoras e repletas de energia, BODYATTACK™ vai ainda melhorar os teus movimentos funcionais – aqueles de que necessitas realmente para o teu dia-a-dia.

ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

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

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

DURAÇÃO 55 MINUTOS	TIPO DE EXERCÍCIO INSPIRADO EM TREINO DESPORTIVO CARDIO	INTENSIDADE ALTA	GASTO CALÓRICO >730 CALORIAS
MÚSICA OS ÚLTIMOS E MAIORES SUCESSOS MUSICAIS	RESULTADOS MELHORIA DA AGILIDADE, COORDENAÇÃO, FORÇA E RESISTÊNCIA; MELHORIA DA CONDIÇÃO CARDIOVASCULAR E PULMONAR		

LES MILLS
BODYATTACK

www.manz.pt