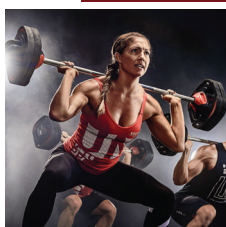
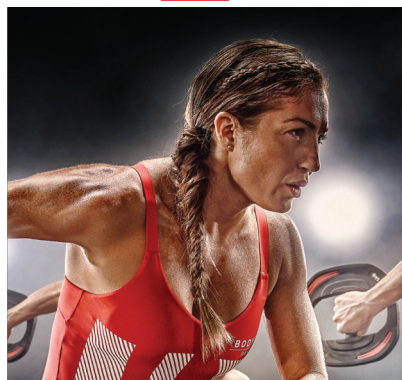
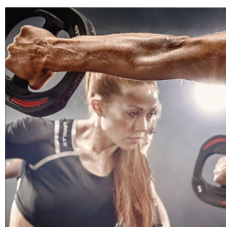


MANZ

**FICA EM FORMA,
COM MAIS FORÇA
E MAIOR
TONIFICAÇÃO**



**LES MILLS
BODYPUMP**

www.manz.pt



O QUE É BODYPUMP™?

BODYPUMP™ é uma aula de condicionamento muscular com carga para qualquer pessoa. Esta forma de treino com pesos irá garantir-te uma maior tonificação, enquanto ficas em forma e perdes massa gorda.

A utilização de pesos de carga leve a moderada, através de um conjunto de repetições e num treino completo para todo o corpo, permite um elevado gasto calórico. Quando deres por ti, as tuas pernas, abdominais e braços vão estar ainda mais firmes, sem que os teus músculos ganhem proporções volumosas próprias de outro tipo de treino. O efeito das repetições – uma fórmula LES MILLS cientificamente comprovada – é o segredo para um corpo tonificado sem a necessidade de utilização de pesos pesados.

Ao som das mais motivadoras faixas e com o acompanhamento total do instrutor LES MILLS, que te vai mostrar como realizar as primeiras aulas de forma segura, vais conseguir muito mais!

ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

Podes ajustar o treino de BODYPUMP™ ao teu atual nível de condicionamento físico:

- Começa com pesos mais leves ou mesmo apenas com uma barra;
- Opta pela execução de 4-5 faixas completas até conseguires acompanhar toda a aula.

DURAÇÃO 55 MINUTOS	TIPO DE EXERCÍCIO TREINO DE RESISTÊNCIA MUSCULAR	INTENSIDADE MODERADA A ALTA	GASTO CALÓRICO >560 CALORIAS
EQUIPAMENTO BARRA, PESOS, STEP C/ ALTURA AJUSTÁVEL	MÚSICA OS ÚLTIMOS, PODEROSOS E INSPIRADORES SUCESSOS MUSICAIS	RESULTADOS AUMENTO DA FORÇA E DA RESISTÊNCIA; TONIFICAÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE ÓSSEA	

LES MILLS
BODYPUMP

www.manz.pt