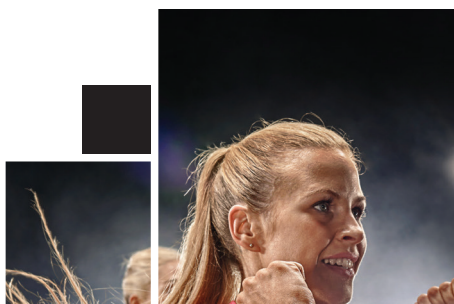
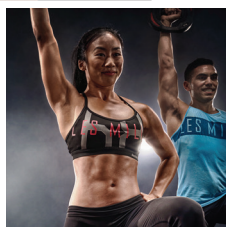


**SOBE  
MAIS UM  
NÍVEL**



**CARDIO**

**MANZ**



**LES MILLS  
BODYSTEP**

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



## O QUE É BODYSTEP™?

BODYSTEP™ é o treino original de cardio para todo o corpo. Com muita atitude e faixas musicais que te vão fazer querer dar mais de ti, a aula vai desafiar-te física e mentalmente desde os primeiros exercícios. A promessa é simples: tonificação intensa e completa das tuas pernas.

Terás sempre à tua disposição diferentes opções para realizar todo o treino de forma eficiente e segura, de acordo com o teu ritmo e preferências.

## ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

Participa nas primeiras aulas com um step baixo e segue as indicações do teu instrutor LES MILLS acerca das diferentes opções disponíveis. Ao fim dos primeiros 5 treinos, os passos e movimentos envolvidos já vão ser naturais.

<b>DURAÇÃO</b> <b>55</b> MINUTOS	<b>TIPO DE EXERCÍCIO</b> COM BASE NO STEP CARDIO	<b>INTENSIDADE</b> MODERADA A ALTA	<b>GASTO CALÓRICO</b> <b>&gt;620</b> CALORIAS
<b>EQUIPAMENTO</b> STEP COM ALTURA AJUSTÁVEL	<b>MÚSICA</b> OS SONS MAIS DIVERTIDOS E MOTIVANTES	<b>RESULTADOS</b> MELHORIA DA CONDIÇÃO CARDIOVASCULAR E PULMONAR; MELHORIA DA AGILIDADE, COORDENAÇÃO E RESISTÊNCIA	

**LES MILLS**  
**BODYSTEP**

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