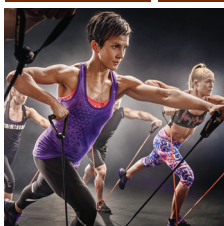


**MANZ**



# 30 MINUTOS DE DEFINIÇÃO INTENSA DO CORE

**CORE**



**LES MILLS  
CXWORX**

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



## O QUE É CXWORX™?

CXWORX™ fornece-te o ingrediente vital para um corpo mais forte enquanto te ajuda a esculpir a linha da cintura: um core mais forte, que te vai tornar melhor em todas as coisas que fazes, já que é a cola que une tudo.

Todos os movimentos no CXWORX™ têm diferentes opções, tornando-o desafiante mas sempre acessível à condição física de cada um.

O instrutor LES MILLS vai guiar-te através das técnicas corretas, enquanto tu trabalhas com elásticos e discos, para que o teu corpo exercite, por exemplo, com flexões e abdominais. A aula assenta ainda em movimentos específicos e exigentes para as ancas, coxas e fundo das costas.

## ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

Ouve as opções que o teu instrutor LES MILLS te vai dar durante o treino, para que possas ajustá-lo ao teu nível de fitness.

<b>DURAÇÃO</b> <b>30</b> MINUTOS	<b>TIPO DE EXERCÍCIO</b> TREINO DE FORÇA QUE VISA SOLICITAR TODOS OS GRUPOS MUSCULARES DO TRONCO (INCLUINDO ABDOMINAIS) E GLÚTEOS	<b>INTENSIDADE</b> MODERADA A INTENSA	<b>GASTO CALÓRICO</b> <b>&gt;230</b> CALORIAS
<b>EQUIPAMENTO</b> ELÁSTICOS	<b>MÚSICA</b> TOP 40: MÚSICA ATUAL PARA O MANTER MOTIVADO	<b>RESULTADOS</b> AUMENTO DA FORÇA E TONUS MUSCULAR DO CORE	

**LES MILLS**  
**CXWORX**

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