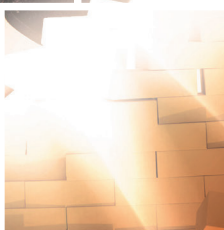
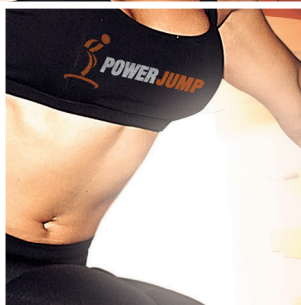


MANZ

**UM
SALTO
PARA
A BOA
FORMA**



 **POWER JUMP**
BodySystems

www.manz.pt



O QUE É POWERJUMP™?

O POWERJUMP™ é uma aula de fitness de alto gasto calórico e trabalho cardiovascular, realizada em mini trampolins. Através de coreografias com combinações simples e enérgicas, a intensidade aumenta durante os 60 minutos de aula, proporcionando um treino completo e diferente.

As sequências de exercícios são realizadas ao som de 9 faixas de músicas ritmadas que vão fazer com que queiras dar ainda mais de ti. POWERJUMP™ é a opção certa para quem não abdica de um treino divertido enquanto fica em forma. Simples, eficaz e seguro.

ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

Podes ajustar a aula de POWERJUMP™ 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 60* MINUTOS	TIPO DE EXERCÍCIO INSPIRADO EM TREINO DESPORTIVO CÁRDIO	INTENSIDADE ALTA	GASTO CALÓRICO >700 CALORIAS
MÚSICA OS ÚLTIMOS E MAIORES SUCESSOS MÚSICAIS	RESULTADOS COXAS, GLÚTEOS E PERNAS BEM TORNEADAS, AUMENTO DA RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR, MELHORIA DO EQUILÍBRIO, REDUÇÃO DO NÍVEL DE STRESS E MUITA DIVERSÃO		

* As aulas de POWERJUMP™ podem ainda ser realizadas nos formatos de 30 e de 45 minutos.



www.manz.pt