

SAUDÁVEIS. FORTES. TONIFICADOS.

O MAIS RECENTE TREINO DE CORE ALTAMENTE CIENTÍFICO



MANZ

LES MILLS
CORE

SAUDÁVEIS. FORTES. TONIFICADOS.

O MAIS RECENTE TREINO DE CORE ALTAMENTE CIENTÍFICO

O QUE É O LES MILLS CORE?

É o programa de treino com base científica desenhado para definição do core e incrível desempenho desportivo. Um treino de core integrado de 30 ou 45 minutos inspirado nos princípios do treino atlético de elite, o LES MILLS CORE cria força, estabilidade e resistência nos músculos que sustentam o teu core, incluindo abdominais, glúteos e costas que auxiliam no equilíbrio e na prevenção de lesões. O treino inclui exercícios que utilizam um elástico, discos e exercícios com o peso corporal, tais como abdominais e pranchas.

BENEFÍCIOS DO LES MILLS CORE

- Aumentar a força e estabilidade do core
- Tonificar a parede abdominal, glúteos e costas
- Melhorar a postura e o controlo dos movimentos
- Construir resistência e resiliência muscular
- Restaurar a função e o equilíbrio ao teu core

ESTÁS A INICIAR?

O LES MILLS CORE oferece opções e diferentes níveis de intensidade, sendo desafiador, mas alcançável para qualquer nível de condição física. Começa com 1-2 aulas por semana. Traz roupa de treino confortável, calçado adequado, uma garrafa e uma toalha!

Os elásticos e os discos são fornecidos durante a aula.

COMEÇA EM GRANDE!

Treinar em grupo faz maravilhas. Se o fitness de grupo é novo para ti, descobre mais em lesmills.com/smart-start.