

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

# INVINCIBLE

O treino de artes marciais preferido do mundo.



**MANZ**

### **O que é BodyCombat®?**

Disponível em aulas de 30 ou 55 minutos, este programa, inspirado numa série de artes marciais, vai fazer-te sentir invencível e em controlo de ti mesmo.

Define e fortalece os membros superiores e inferiores do corpo, enquanto aumentas a tua velocidade e força de core com movimentos de Boxe, Karaté, Muay-Thai, e muito mais!

E não te preocupes: esta é uma aula sem contacto físico, por isso deixa-te motivar pelo teu instrutor que te desafiará a ir cada vez mais longe.

### **Vantagens do BodyCombat®**

- Condiciona o teu core;
- Aumenta o teu ritmo cardíaco;
- Desenvolve a tua coordenação;
- Aumenta a resiliência física e mental;
- Desenvolve velocidade, força e agilidade.

### **Estás a começar agora?**

Tudo o que precisas é de roupa e calçado confortável, bem como uma garrafa de água e uma toalha: de resto o teu instrutor irá oferecer-te opções para que o impacto e intensidade do treino sejam adequados ao teu perfil.