LesMills BODYCOMBAT

INVINCIBLE

O melhor treino inspirado em artes marciais.

MANZ

O que é BodyCombat®?

Disponível em aulas de 30 a 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, Jiu-Jitsu e Capoeira.
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.

Benefícios do BodyCombat®

- Fortalece 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.