

MANZ

THE FLOOR  
IS YOURS

CHOOSE  
HAPPY→

LES MILLS  
**DANCE**

## O que é o Les Mills Dance?

Descobre a revolução da dança com o Les Mills Dance! Um treino intenso de 45 minutos que utiliza músicas inspiradas em géneros de dança universais para desafiar e movimentar o teu corpo. Sintoniza-te com a energia da dança, desfruta de cada movimento e eleva a tua experiência de fitness. Explora o mundo da dança!

## Benefícios Les Mills Dance?

- Treino de alta energia que incorpora movimentos de dança inovadores;
- Simples de executar;
- Ótima opção para quem quer melhorar as suas capacidades de dança enquanto fica em forma;
- Ou simplesmente para quem gosta de dançar!

## Estás a começar agora?

Então o Les Mills Dance é ideal para ti.

Não precisas nem de saber dançar, nem de ter um elevado nível de condição física para fazer esta aula. Precisas só de ter uma atitude positiva, roupa confortável, água e toalha.

Vais ficar fã na primeira coreografia e com as grandes sonoridades universais deste programa!