

LES MILLS
BODYATTACK

The Original Athletic Group Workout



O que é BODYATTACK™?

Este programa Les Mills é um treino atlético de alta energia, focado no aumento da aptidão cardio, resistência muscular e agilidade com várias opções para todos os níveis de condição física.

Combinando movimentos aeróbios atléticos com exercícios de força e estabilidade vais sentir-te mais forte para atacar os desafios do dia a dia.

Com aulas de 30-55 minutos disponíveis, o BODYATTACK tem tudo a ver com a energia partilhada pelo grupo! Experimenta!

Benefícios do BODYATTACK

- Aumenta a aptidão cardio;
- Melhora e aumenta a resistência.
- Melhora a agilidade e coordenação.

Estás a começar agora?

Tudo o que precisas é de roupa e calçado confortável, garrafa de água e uma toalha!