

LES MILLS
BODYBALANCE

New Generation Yoga

Apoiado pela ciência. Assente na respiração.
Uma meditação em movimento.



MANZ

O que é BODYBALANCE™?

Disponível em aulas de 30 a 55 minutos, o BodyBalance é um treino de yoga de nova geração que combina elementos de Tai-Chi e Pilates.

Sejas ou não experiente em yoga, ou apenas à procura de algo que complemente outros treinos, este é o programa ideal, pois melhora a mente, o corpo e a vida uma vez que te deixa rejuvenescido, calmo e mais centrado.

Prepara-te para te movimentares controlando a respiração ao som de uma banda sonora perfeita!

Benefícios do BODYBALANCE

- Melhora a flexibilidade;
- Desenvolve a força e a estabilidade do core;
- Liberta a tensão;
- Acalma e recentra.

Estás a começar agora?

Se o yoga é novo para ti, esta aula é uma ótima introdução à modalidade, contendo várias opções para os exercícios mais desafiantes.

Tudo o que precisas é de roupa de treino confortável e algo quente para usar durante a faixa de relaxamento final.