

LES MILLS  
**BODYJAM**

# THE ULTIMATE DANCE EXPERIENCE



**MANZ**

### **O que é BODYJAM™?**

É um treino de dança totalmente único e original que te vai pôr um sorriso na cara e as endorfinas a fluir!

Seja em aulas de 30 a 45 minutos, este treino vai fazer maravilhas à tua condição cardiovascular enquanto te divertes com os melhores hits musicais do Hip-Hop e House contemporâneos.

Põe o teu corpo a mexer e o coração a bater com esta aula Les Mills!

### **Benefícios do BODYJAM**

- Aumenta a resistência cardiovascular;
- Melhora a agilidade e a coordenação;
- Aumenta a confiança.

### **Estás a começar agora?**

Não há regras na dança, apenas liberdade.

Por isso, o teu nível de fitness ou as tuas capacidades de dança não importam: traz roupa e calçado confortáveis, água e toalha e solta-te!