

LES MILLS
BODYPUMP

STRONGER

Um treino: mil repetições, mil vezes mais forte.



MANZ

O que é BODYPUMP™?

Original e pioneiro, este é um treino cientificamente comprovado que utiliza pesos leves a moderados e repetições elevadas para aumentar a força e pôr-te em forma rapidamente.

Não obstante o teu nível de fitness, terás opções para trabalhar todos os teus principais grupos musculares à medida que aumentas a aptidão aeróbica e ganhas força!

Vem sentir-te confiante e poderoso depois de uma aula de 30 a 55 minutos onde motivação, espírito de equipa e excelente música contribuem para chegares a todos os músculos do teu corpo.

Benefícios do BODYPUMP

- Fortalece os músculos;
- Aumenta a aptidão aeróbica;
- Melhora a tua saúde óssea;
- Desenvolve a tua força do core.

Estás a começar agora?

Conta com o apoio do teu instrutor para compreenderes os movimentos e técnicas para que a aula seja perfeitamente segura e divertida.

A aula inclui barras, pesos e um step, mas tudo isso é fornecido pelo clube!

Tudo o que precisas é de roupa e calçado confortável e não esquecer nem a água, nem a toalha.