

LES MILLS
BODYSTEP

O derradeiro treino para glúteos e pernas.

Elevate Your Training



MANZ

O que é BODYSTEP™?

É um treino de step completo, estimulante e divertido que te fará sentir forte, ágil e inspirado.

Repleto de coreografias simples e fáceis de aprender, numa combinação de treino funcional e de força que desafiará os teus músculos, desenvolverá a coordenação e melhorará a tua aptidão cardiovascular para o desempenho diário.

O Step ajustável em altura e as opções fornecidas pelo teu instrutor tornam este exercício perfeito para todos os níveis de fitness, e a música animada irá inspirar-te a ultrapassar os teus limites pessoais.

Benefícios do BODYSTEP

- Treina a tua agilidade física e mental;
- Fortalece e tonifica as tuas pernas e glúteos;
- Aumenta a tua aptidão cardio e resistência muscular.

Estás a começar agora?

Começa com um step baixo e segue o instrutor enquanto ele te orienta através das várias opções possíveis.

Vais precisar de pelo menos 5-10 aulas para ganhares as tuas “pernas de step”, por isso volta sempre com roupa e calçado confortáveis, água e toalha.

O step é fornecido pelo clube!