

LES MILLS  
**CORE**

O derradeiro treino de core cientificamente testado.

# Core- Defining



**MANZ**

## **O que é LES MILLS CORE™?**

Oferecendo opções para todos os níveis de condição física, o LES MILLS CORE é um treino totalmente pensado para transformar os músculos do teu tronco, ancas e glúteos numa potência de apoio para o resto do teu corpo.

Testado cientificamente para melhorar a tua estabilidade, aumentar a velocidade e ajudar na prevenção de lesões, vais sentir-te forte e ágil após cada treino, escolhas praticar entre 30 a 45 minutos.

Com discos e elásticos opcionais combinados com exercícios de peso corporal, este é o treino 360º para o teu core!

## **Benefícios do LES MILLS CORE**

- Desenvolve resistência muscular;
- Recupera a função e o equilíbrio do core;
- Aumenta a força e a estabilidade da zona do core;
- Fortalece os abdominais, os glúteos e as costas;
- Melhora a postura e o controlo dos movimentos.

## **Estás a começar agora?**

O LES MILLS CORE oferece diferentes níveis de intensidade, por isso é desafiante, mas alcançável para o teu próprio nível de fitness.

Tudo o que precisas é de roupa e calçado de treino confortável, água e uma toalha.

Ser-te-ão fornecidos discos e elásticos.