

LES MILLS
GRIT

NOTHING BEATS GRIT

O melhor treino HIIT do mundo.

MANZ



O que é GRIT™?

É um treino HIIT que combina bandas sonoras fortes e os mais recentes movimentos cientificamente testados para levar o teu corpo e mente a quebrar todos os seus limites.

Disponível em treino de Força, Cardio e Atlético, o GRIT desenvolve resistência anaeróbica, aumenta a aptidão cardiovascular, desenvolve a força e ainda faz com que te sintas mais forte e poderoso!

Benefícios do Les Mills GRIT

O GRIT vai elevar a tua forma física para o próximo nível em apenas 30 minutos.

Escolhe entre:

- **GRIT™ Força** que utiliza barras, discos e exercícios de peso corporal para te tornar mais forte e incrivelmente em forma;
- **GRIT™ Cardio** que utiliza exercícios de peso corporal com foco na velocidade e intensidade para melhorar rapidamente a tua condição física anaeróbica e cardiovascular;
- **GRIT™ Atlético** utiliza o step em combinação com exercícios com o peso do próprio corpo para melhorar a tua performance.

Estás a começar agora?

É vantajoso que conjugues o Grit com outras aulas de intensidade moderada e essencial que comeces devagar e dêes tempo ao teu corpo para recuperar entre cada treino.