



DIVERTIDAMENTE EFICAZ

O treino de minitrampoline com alto gasto calórico.



MANZ

O que é o POWERJUMP?

POWERJUMP é um treino de cardio, num minitrampolim, com movimentos sincronizados na música, que gera muita energia, conexão e diversão. Este treino tem a combinação perfeita entre músicas, movimentos e sensações apaixonantes. Através de coreografias simples, proporciona um trabalho cardio, de equilíbrio e diversão. O POWERJUMP está disponível em versões de 60, 45 ou 30 minutos.

Benefícios do POWERJUMP

O POWERJUMP é um treino focado para os músculos estabilizadores do tronco e principalmente para membros inferiores, com alto gasto calórico. A melhoria na tua performance diária é visível na tua condição cardiorrespiratória, tonificação muscular, drenagem linfática, ativação dos músculos estabilizadores e movimentos funcionais do quadril. Além de estimular as diversas sensações através das músicas e uma grande integração e sociabilização.

Estás a começar agora?

Sente-te como uma criança e não fiques de fora deste treino, pois o sentimento de conquista será alcançado com o tempo. Os instrutores oferecem opções de intensidade e complexidade adequando os exercícios ao teu nível de condicionamento físico e aptidão atual, por isso, recomendamos que comeces com uma a duas aulas por semana.