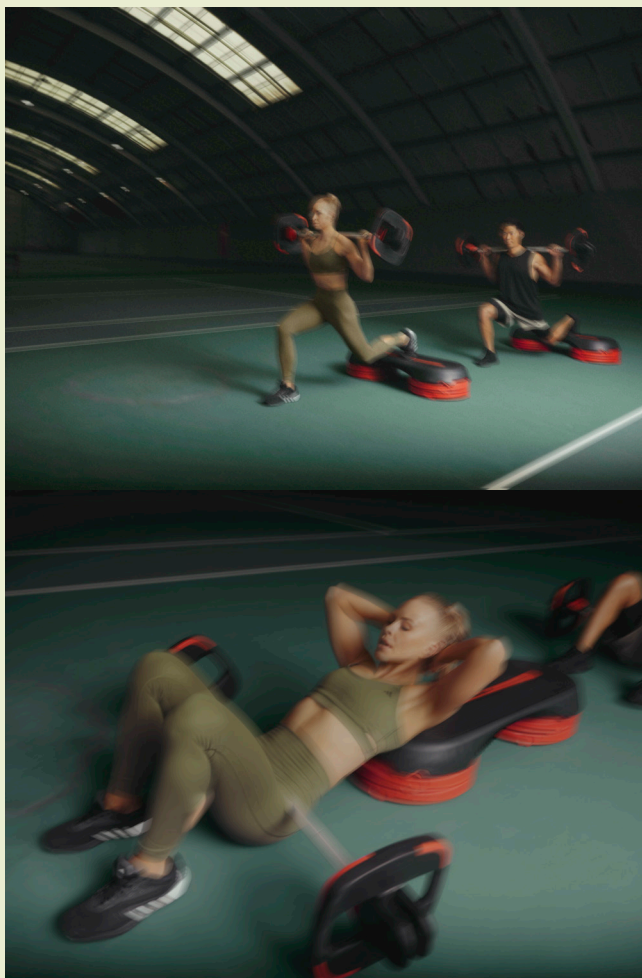


Strength LES MILLS
Development

PROGRESSIVE STRENGTH TRAINING



CHOOSE
HAPPY→

MANZ

LES MILLS

O que é o LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT™?

Quer sejas um praticante regular de exercício ou estejas apenas a começar, o LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT levará o teu treino a um nível totalmente novo.

Ao som da banda sonora perfeita do hip hop, irás progredir através de uma sequência de 12 exercícios de 45 minutos, aprendendo os elementos essenciais do treino de força com movimentos lentos e controlados, exercícios funcionais e trabalho dinâmico do core - tudo ao teu próprio ritmo.

LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT está disponível como um treino de 45 minutos, e é o primeiro da nossa coleção de treinos de edição limitada. Estes programas mudarão regularmente para se manterem sempre atuais e apelativos com formas inovadoras de fazeres exercício.

Benefícios do LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT

Os treinos estão estruturados em fases progressivas, apoiadas pela ciência, e vão ajudar-te a:

- Aumentar os teus músculos
- Melhorar a técnica de treino com pesos
- Desenvolver a força dinâmica do core

Estás a começar agora?

Não te preocupes se não tiveres experiência com pesos - o teu instrutor irá guiar-te através dos movimentos para ganhares confiança durante a aula e na sala de exercício. Tudo o que precisas é de roupa de treino confortável, calçado confortável, uma garrafa de água e uma toalha individual. Os pesos serão fornecidos durante a aula.