

LES MILLS  
THE TRIP



# RIDE THE FUTURE

immersive cycle fitness

**MANZ**

## **O que é LES MILLS THE TRIP™?**

Mais do que um treino de indoor cycling, esta é uma experiência sensorial totalmente imersiva e absorvente que te fará esquecer que estás a fazer exercício: com um ecrã e sistema de som à escala cinematográfica, serás transportado para o futuro do fitness através deste treino que te deixará entusiasmado, motivado e pronto para mais.

LES MILLS THE TRIP está disponível em aulas de 45 minutos.

## **Benefícios de LES MILLS THE TRIP**

- Tonifica e fortalece os músculos das pernas e glúteos;
- Aumenta a tua resistência e aptidão cardio;
- Sensação de libertação de endorfinas.

## **Estás a começar agora?**

Começa com uma aula por semana e, à medida que te vais tornando mais experiente, podes aumentar para 2-3 aulas.

Podes ir alternando a intensidade e impacto da tua viagem consoante as opções que o teu instrutor te oferece.

Traz roupa e calçado confortáveis, bem como uma toalha e água: vais precisar!