

LEONELLE
tone

Cardio Strength Core.



MANZ

O que é LES MILLS TONE™?

LES MILLS TONE é uma mistura inovadora e desafiante de lunges, agachamentos, burpees, treino funcional, incluindo exercícios opcionais com discos e elásticos.

No fundo, é um treino altamente completo numa única sessão, onde cada segundo conta.

Concebida com movimentos funcionais e estilos de treino de vanguarda, a aula de 45 minutos, fará com que sintas que levaste a tua condição física a um nível totalmente novo!

Benefícios de LES MILLS TONE

- Fortalece os músculos e constrói fibras musculares de contração rápida;
- Melhora a flexibilidade, a agilidade e o equilíbrio;
- Aumenta a aptidão cardio.

Estás a começar agora?

Só precisas de vir confortável e garantir que trazes água e toalha.

Na aula ser-te-á fornecido um elástico e discos.