

MANZ

*LES MILLS*  
**PILATES**



**This is Pilates,  
the Les Mills way.**

Pilates reimagined

## **O que é o Les Mills Pilates?**

Um treino de 45 minutos que junta o melhor do pilates tradicional e a experiência Les Mills. Coreografias, música envolvente e técnicas modernas de respiração transformam esta aula numa verdadeira renovação para corpo e mente. Movimentos lentos e controlados trabalham abdominais, glúteos, costas e ancas. A orientação dos instrutores ajuda a melhorar a técnica e a postura. O resultado? Força, mobilidade e uma sensação de bem-estar e calma profunda.

## **Benefícios Les Mills Pilates?**

- Tonifica e fortalece o core, glúteos e costas;
- Melhora a mobilidade e o controlo corporal;
- Reduz o stress através da respiração consciente;
- Combina ciência do exercício, música e bem-estar num só treino!

## **Estás a começar agora?**

Então o Les Mills Pilates é ideal para ti. Não precisas de experiência prévia nem de um elevado nível de condição física para fazer esta aula.

Só precisas de uma atitude positiva, roupa confortável, tapete de treino, água e toalha. Desde a primeira sessão vais sentir o corpo mais forte, mais equilibrado e a mente mais calma.