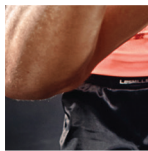
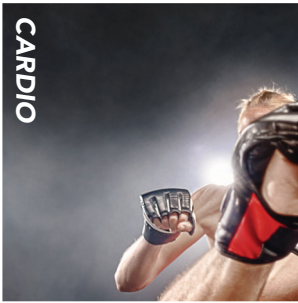


**MANZ**

# ENTRA EM MODO KO



**CARDIO**



**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

[www.manz.pt](http://www.manz.pt)



## O QUE É BODYCOMBAT™?

BODYCOMBAT™ é um treino de alta intensidade inspirado nas artes marciais. Vais aprender como dar pontapés e socos, enquanto aumentas a tua força e ficas em forma. Este tipo de aula, sem contacto físico com os colegas, não requer qualquer tipo de experiência, mas ensina-te os principais movimentos do Karate, Taekwondo, Boxing, Muay Thai, Capoeira e Kung Fu.

Deixa os teus receios e inibições à porta e entra com a tua melhor atitude guerreira – vais libertar todo o stress acumulado, aproveitando genuinamente o tempo. Antes que te apercebas, entraste em modo campeão!

## ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

Podes ajustar BODYCOMBAT™ ao teu nível atual de condicionamento físico:

- Tem em atenção as opções que o teu instrutor LES MILLS te vai apresentar;
- Começa por executar 4-5 faixas completas até conseguires acompanhar toda a aula.

<b>DURAÇÃO</b> <b>55</b> MINUTOS	<b>TIPO DE EXERCÍCIO</b> INSPIRADO EM ARTES MARCIAIS, CARDIO	<b>INTENSIDADE</b> <b>ALTA</b>	<b>GASTO CALÓRICO</b> <b>&gt;545</b> CALORIAS
<b>MÚSICA</b> OS ÚLTIMOS E PODEROSOS SUCESSOS MÚSICAIS		<b>RESULTADOS</b> TONIFICAÇÃO MUSCULAR; AUMENTO DA FORÇA E DA RESISTÊNCIA; AUMENTO DA AUTO-CONFIANÇA	

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**

[www.manz.pt](http://www.manz.pt)