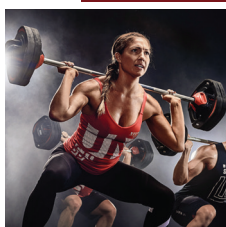
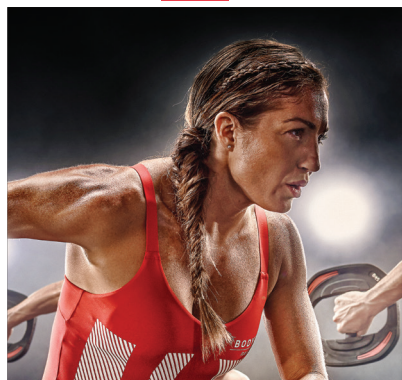
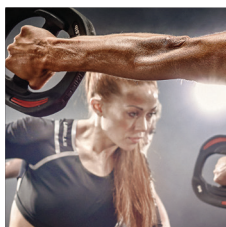


**MANZ**

**FICA EM FORMA,  
COM MAIS FORÇA  
E MAIOR  
TONIFICAÇÃO**



**LES MILLS  
BODYPUMP**

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



## O QUE É BODYPUMP™?

BODYPUMP™ é uma aula de condicionamento muscular com carga para qualquer pessoa. Esta forma de treino com pesos irá garantir-te uma maior tonificação, enquanto ficas em forma e perdes massa gorda.

A utilização de pesos de carga leve a moderada, através de um conjunto de repetições e num treino completo para todo o corpo, permite um elevado gasto calórico. Quando deres por ti, as tuas pernas, abdominais e braços vão estar ainda mais firmes, sem que os teus músculos ganhem proporções volumosas próprias de outro tipo de treino. O efeito das repetições – uma fórmula LES MILLS cientificamente comprovada – é o segredo para um corpo tonificado sem a necessidade de utilização de pesos pesados.

Ao som das mais motivadoras faixas e com o acompanhamento total do instrutor LES MILLS, que te vai mostrar como realizar as primeiras aulas de forma segura, vais conseguir muito mais!

## ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

Podes ajustar o treino de BODYPUMP™ ao teu atual nível de condicionamento físico:

- Começa com pesos mais leves ou mesmo apenas com uma barra;
- Opta pela execução de 4-5 faixas completas até conseguires acompanhar toda a aula.

<b>DURAÇÃO</b> <b>55</b> MINUTOS	<b>TIPO DE EXERCÍCIO</b> TREINO DE RESISTÊNCIA MUSCULAR	<b>INTENSIDADE</b> MODERADA A ALTA	<b>GASTO CALÓRICO</b> <b>&gt;560</b> CALORIAS
<b>EQUIPAMENTO</b> BARRA, PESOS, STEP C/ ALTURA AJUSTÁVEL	<b>MÚSICA</b> OS ÚLTIMOS, PODEROSOS E INSPIRADORES SUCESSOS MÚSICAIS	<b>RESULTADOS</b> AUMENTO DA FORÇA E DA RESISTÊNCIA; TONIFICAÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE ÓSSEA	

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

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