

LES MILLS BODYBALANCE



Rinforzo muscolare

Flessibilità

Rinforzo muscolare

Flessibilità

Yoga

55

45

30

15

15

30

MIN

6

Ispirato allo Yoga, al Tai Chi e al Pilates, BODYBALANCE™ rafforza tutto il corpo, facilita i gesti quotidiani e libera la mente, con una musica rilassante di sottofondo.



LES MILLS BODYCOMBAT



Imparare la tecnica

55

30

30

MIN

3

Diventa più veloce e più forte con esercizi ispirati alle arti marziali senza contatto, per migliorare le tue abilità cardio e tonificare tutto il tuo corpo.



LES MILLS BODYPUMP



-
-
-

Parte inferiore del corpo
Parte superiore del corpo
Braccia
Imparare la tecnica

55
45
30
15
15
15
30

MIN

7

BODYPUMP™ si basa su una comprovata base scientifica di ripetizioni di movimenti con peso da leggero a medio. Un corso di tonificazione per ottenere muscoli fini e atletici.



LES MILLS CXWORX



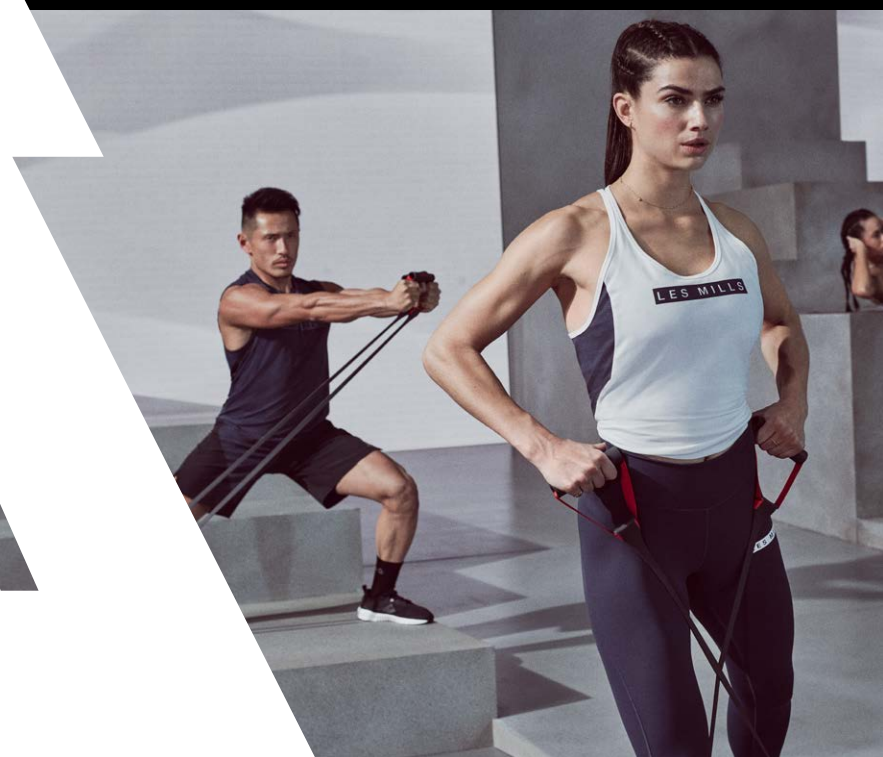
Cintura addominale
Core Express

30
15
15

MIN

3

Basato sulle ultime ricerche sull'allenamento fisico, CXWORX™ scolpisce efficacemente il centro del corpo: addominali, vita, glutei, fianchi e schiena.



LES MILLS SH'BAM



-
-

45
30

MIN

2

Un ritmo avvincente e un allenamento di ballo per gli amanti del divertimento e della pura energia. Non è richiesta esperienza di danza, entra nel corso e lasciati sorprendere dal tuo talento!



LES MILLS barre



-

Imparare la tecnica

30
20

MIN

2

Una versione moderna del classico allenamento di ballet, progettata per modellare e tonificare i muscoli posturali, rafforzare la forza del core e consentire di allontanare lo stress della vita di tutti i giorni.



LES MILLS RPM



Imparare la tecnica

50

30

30

MIN

3

RPM™ è un corso di indoor cycling che offre massimi risultati per un impatto minimo sulle articolazioni. Con musica potente, prendi parte ad un viaggio davvero coinvolgente!



LES MILLS sprint



30

MIN

1

Questo allenamento ad intervalli ad alta intensità (HIIT) su bike ti consente di ottenere risultati mirati molto rapidamente, sfidando i tuoi limiti mentali e fisici in soli 30 minuti!



LES MILLS THE TRIP



THE TRIP Virtual (con coaching)

40

THE TRIP Live (senza coaching)

40

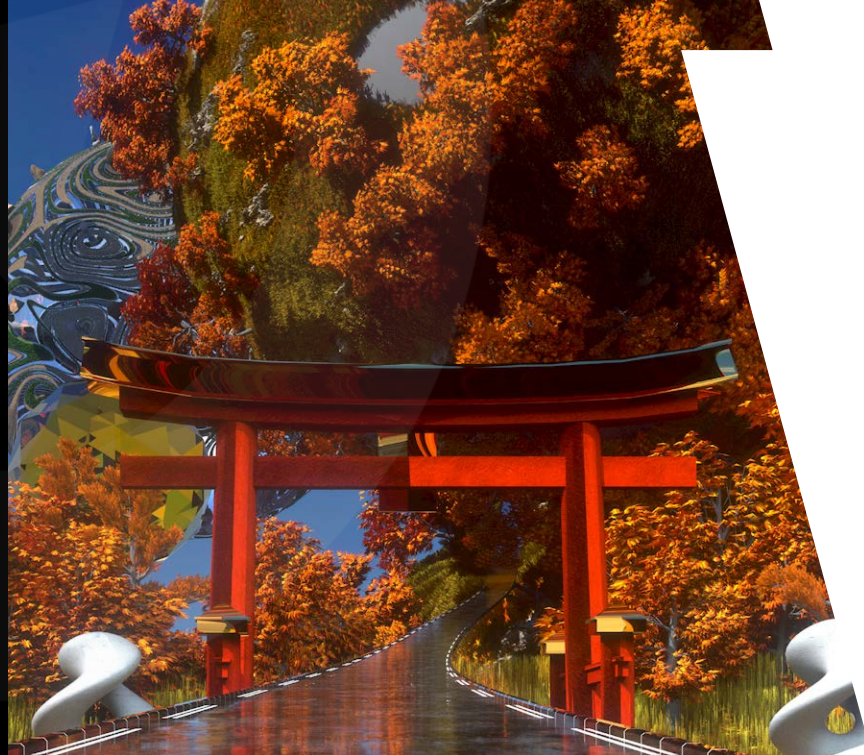
MIN

2

Un'esperienza sportiva davvero coinvolgente: segui un allenamento mozzafiato mentre viaggi attraverso mondi digitali immaginari su una bike da indoor.

THE TRIP Virtual: guidato dalla voce fuori campo di un istruttore

THE TRIP Live: insegnato da un istruttore



LES MILLS GRIT™



Cardio

30

Athletic

30

Strength

30

Imparare la tecnica

30

MIN

4

Les Mills GRIT, 3 allenamenti ad intervalli ad alta intensità (HIIT) di 30 minuti:

GRIT Strength: esercizi focalizzati sul peso del corpo usando bilancieri e pesi per delineare una silhouette tonica e incredibilmente potente.

GRIT Cardio: un lavoro di velocità e intensità incentrato sul peso del corpo per bruciare rapidamente i grassi e migliorare la capacità cardiovascolare.

GRIT Athletic: allenamento esplosivo basato sullo sviluppo completo della condizione fisica per scolpire un corpo d'atleta.

