



PARA QUEIMAR CALORIAS

Para um ano sempre em forma, as aulas Les Mills na Fitness Hut apresentam um treino de resistência que queima uma média de 560 calorias por aula. O *bodypump* é intenso e eficaz, indicado para quem procura resultados rápidos de tonificação. São 60 minutos de uma aula original que irá desafiar todos os músculos do corpo. O treino de resistência recorre aos melhores exercícios de musculação, realizados ao ritmo de uma enérgica música para alcançar um corpo *fit* tonificado. Saiba mais em www.fitnesshut.pt.