



BODYPUMP™ è l'allenamento con bilanciere che dà forza a tutto il corpo; dura 60 minuti (o 45 minuti nel formato Express) e mette a dura prova tutti i principali gruppi muscolari adottando i migliori esercizi di una sala pesi come squat, spinte, piegamenti e alzate. La musica travolgente e gli istruttori ti daranno l'ispirazione per raggiungere i tuoi risultati per cui hai iniziato. Come per ogni altro programma LES MILLS™, ogni tre mesi viene creata una nuova classe di BODYPUMP™ con nuova musica e nuova coreografia.

PERCHE' FARE BODYPUMP?

scolpisce e tonifica le masse muscolari;

migliora il livello di fitness ed il benessere generale;

migliora la densità ossea (importante per combattere l'osteoporosi);

bruci fino a 600 calorie ad ogni classe;

è appagante!