

Istopite kile uz zabavno grupno vježbanje!

Les Mills je najpopularnija tehnika grupnog vježbanja na svijetu. Koristi ga više od 15 000 fitness klubova u 80-ak zemalja. Ovaj sustav potvrđeno nudi programe koji su uzbudljivi, motivirajući, efikasni i zabavni pa ako ste ljubitelji grupnog vježbanja ovo je idealno za vas!

Vježbe Les Mills osmislili su vrhunski svjetski stručnjaci iz područja sporta, fitnessa, medicine i plesa. Programi su koncipirani tako da postižu maksimalan učinak vježbanja, zadovoljstvo vježbača te brze i kvalitetne rezultate. Les Mills programi jamče rezultat u samo 3 mjeseca redovitog vježbanja – kaže nam Klara Benko iz MoFit fitness kluba koji prvi u Hrvatskoj nudi Les Mills program.

Gotovo 75 000 svjetskih instruktora educirano je kako bi postali treneri Les Mills programa i tako potaknuli zanimanje za sport i brigu o zdravlju. Svi treneri Les Mills obavezni su educirati se čak 4 puta godišnje. Samim time inspiriraju i potiču vježbače na stalni razvoj i napredak.

Vježbanje pod vodstvom i nadzorom trenera efikasnije je, sigurnije i zabavnije. Ove vježbe namijenjene su svima, kako ženama, tako i muškarcima. Čak 80% su muškarci na LesMills BodyPump ili LesMills BodyCombat grupama.

Les Mills nudi različite vrste treninga koji su usklađeni s vašim željama i potrebama. Jedan od najintenzivnijih treninga je **BodyAttack** – sportski trening za sve one koji već imaju jako dobru kondiciju i fizičku spremu. Jednako zahtjevni su i treninzi **BodyPump i BodyCombat** – namijenjeni muškarcima – Pump se bazira na radu s utezima, a Combat na borilačkim vještinama.

Žene posebno vole **BodyFlow** – kombinaciju joge, Tai Chi kineske gimnastike i pilatesa kako bi se izgradila fleksibilnost, izdržljivost, ali i mentalna stabilnost. Kao zanimljive ženske programe izdvajamo svakako **BodyJam i ShBam** zabavne, dinamične i vesele plesne programe koji se izvode na najtrendsit ritmove današnjice. Riječ je o kardio treninzima temeljenim na plesnim pokretima i prekrasnim koreografijama koje će vas zvesti svojim skladom.

Les Mills programe možete isprobati samo u Zagrebu, u fitness centru [MoFit](#), Selska cesta 81.