

jogo do foguete blaze

Blaze: um Treino Intenso HIIT com uma Diferença no David Lloyd Meridian

No Blaze, você pode esperar um treino HIIT (High Intensity Interval Training) típico de BT

amento de força e artes marciais em apenas 45-55 minutos. Além disso, potencialmente queimar de 500 a 1.000 calorias em uma sessão do Blaze, de acordo com a composição corporal e aumentando o seu metabolismo, também é possível continuar a queimar calorias até 36 horas após a aula.

Entendendo o BLAZE

A palavra-chave "Blaze" representa um tipo especial de aula HIIT que é único no estilo em que combina elementos de resistência, força e artes marciais para trazer uma verdadeira mudança em seu treinamento. Esta modalidade revolucionária ministrada no Maridian Spa pela David Lloyd e logo começamos em suas instalações.

O Blaze combina a alta intensidade com exercícios funcionais para

obter os melhores resultados para seu corpo.

FAQ

How long does it last?

45-55 minutes.

What is the focus of Blaze?

A mix of cardio, strength, combat.

Caloric burn?

500-1,000 calories or more.

How many calories are burned post-class?

Up to 36 hours post-class.

Conheça a novidade dos Centros Fitness e Saúde Prestigiados

;

é ouvida no ramo HIIT (High Intensity Interval Training) típico de BT

es do David Lloyd, mais uma demonstração do compromisso dessa franquia em aprimorar a experiência dos usuários para que melhorem seu desempenho em seu principal bem-estar. Sejam bem-vindos à revolução em ambiente exclusivo de esporte e lazer.

Observação: A imagem mencionada (blaze.png) deve ser inserida pelo desenvolvedor da página e não está ao alcance da presente tarefa ser gerada. A imagem deve ser adequada, e trazer melhor visualização sobre o texto.

Autor: shifthouse.com

Assunto: jogo do foguete blaze