

CHOOSE HAPPY



LES MILLS
GRIT

**30 MINUTEN
MAXIMALE POWER.**

LES MILLS GRIT

LES MILLS GRIT ist High-Intensity Interval Training auf höchstem Niveau. Drei Formate – STRENGTH, CARDIO und ATHLETIC – pushen dich an deine Grenzen und darüber hinaus

DEINE RESULTATE

- Steigere dein Fitnesslevel in kürzester Zeit
- Verbessere deine anaerobe und aerobe Fitness
- Erweitere deine individuellen körperlichen und mentalen Grenzen
- Verbrenne viele Kalorien
- Heize deinen Stoffwechsel an

DAS ERWARTET DICH

- GRIT STRENGTH kombiniert Gewichte mit explosiven Moves.
- GRIT CARDIO setzt auf Bodyweight und Speed.
- GRIT ATHLETIC bringt Agility, Kraft und Schnelligkeit zusammen.

LES MILLS GRIT – PROBIERE ES JETZT AUS!