

KWARTAAL WORKSHOPS

Q2-2021

LES MILLS

GENERIC WORKSHOPS

EXERCISE SCIENCE

The science of glute training

Hoe haal je het maximale uit trainen van de grote bilspieren, ofwel de musculus gluteus maximus? Tijdens deze workshop gaan we onder andere dieper in op de wetenschap en de anatomie en bespreken we enkele trainings- en coachingstechnieken. Vergroot je kennis van de bilspieren!

PROGRAMMING

AB training trends of the future

Van de belly attack naar de ab rollers en van de 15 minuten 'flat belly' training, naar waist training. Wanneer we het hebben over trends, staat buikspiertraining toch wel bovenaan de lijst. Wat zal de toekomst ons brengen op gebied van buikspiertraining?

NUTRITION

10 things to know about your H2O

Water is van levensbelang. Toch zijn er veel mythes en misopvattingen over water. Hoogste tijd voor een handige checklist voor een gezonde hydratatie van het lichaam!

MINDFULNESS

Self-care in isolation

In deze workshop wordt uiteengezet hoe yoga en meditatie je kunnen helpen fysiek en mentaal in balans te blijven tijdens de lockdown. Super belangrijk in deze tijd, niet alleen voor clubleden maar ook voor instructeurs!