

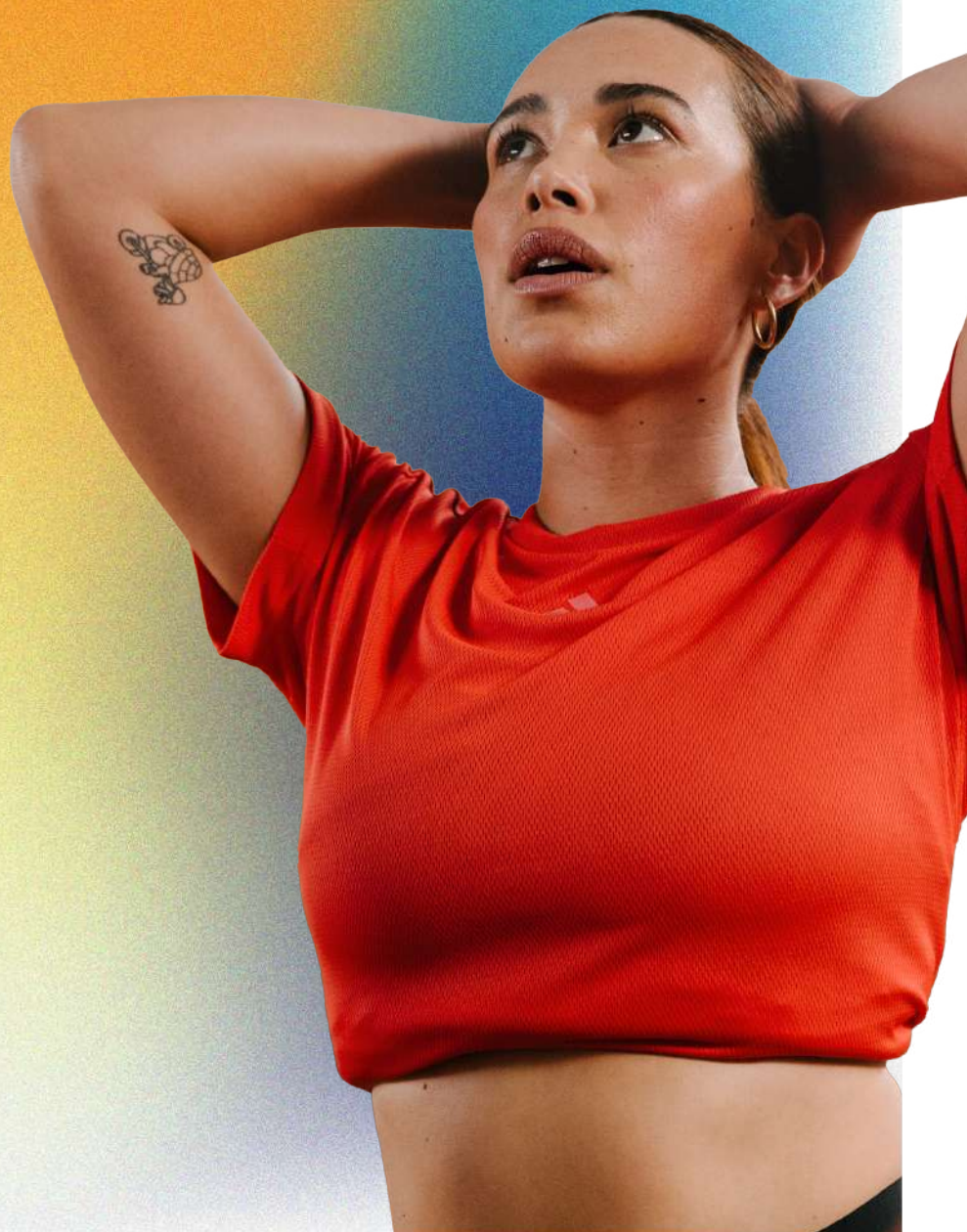
**KWARTAAL
WORKSHOPS**

Q2-2024

**KWARTAAL
PROGRAMMA**

Q2-2024

LES MILLS



LIVE PROGRAMMA

Q2-2024

ZATERDAG 25 MEI

MERCHTEM

AREA 1 - CROSS STUDIO

AREA 2 - BODY STUDIO

AREA 3 - CYCLE STUDIO

AREA 4 - WORKSHOPS

09:00	BODYPUMP 129 08:30 - 09:45	LES MILLS CORE 54 08:30 - 09:15		
10:00	BODYCOMBAT 99 10:00 - 11:15	BODYBALANCE 104 09:30 - 10:45		
11:00		BODYJAM 108 11:00 - 12:15		
12:00	BODYPUMP 129 11:30 - 12:45			
13:00	LES MILLS GRIT 48 13:00 - 13:45	LES MILLS DANCE 4 12:30 - 13:30	RPM 102 13:00 - 14:00	
14:00	BODYBALANCE 104 14:00 - 15:15	TRY-OUT BODYSTEP 135 13:45 - 15:00	LES MILLS SPRINT 35 14:30 - 15:15	
15:00		LES MILLS TONE 25 15:15 - 16:15		KAMA MUTA 15:00 - 15:30
16:00	BODYPUMP 129 15:30 - 16:45			CORRECTING MUSCLE IMBALANCE 16:00 - 16:30
17:00				
18:00	BODYATTACK 124 17:00 - 18:15			

LIVE LOCATIE:

THERMAE SPORTS MERCHTEM
KWEKELAARSTRAAT 4
1785 MERCHTEM, BELGIË

Tijdens de Kwartaalworkshops Q2 heb jij de kans op je kennis te verrijken en twee interessante workshops te volgen! Maak jij jouw dag compleet?

WORKSHOP 1: KAMA MUTA

Tijdens deze workshops ontdekken we hoe onze hersenen en lichamen muziek verwerken om de emotionele beleving te creëren die we tijdens de les ervaren. We delen ideeën over het gebruik van muziek om Kama Muta te bevorderen, zelfs wanneer we persoonlijk niet direct een emotionele connectie voelen met een bepaald nummer.

Kama Muta (Sanskrit: काममूत 'moved by love') is een voornamelijk positieve emotie die wordt ervaren als een gevoel van vreugde, veiligheid en warmte in de borst, en kan soms gepaard gaan met kippenvel of tranen.

WORKSHOP 2: CORRECTING MUSCLE IMBALANCE

Spierbalans en symmetrie zijn ongelooflijk belangrijk om een gezond lichaam te behouden door een goede structurele uitlijning. Dit geeft ons langdurige gezonde gewrichten, vermindert blessures en stelt ons in staat om optimaal te presteren tijdens training en in het leven.

Na deze workshop ben je in staat om de gebruikelijke spanning en zwakte in het lichaam te herkennen en hiervoor een passende correctieve oplossing te bieden om je blessurevrij te houden.