

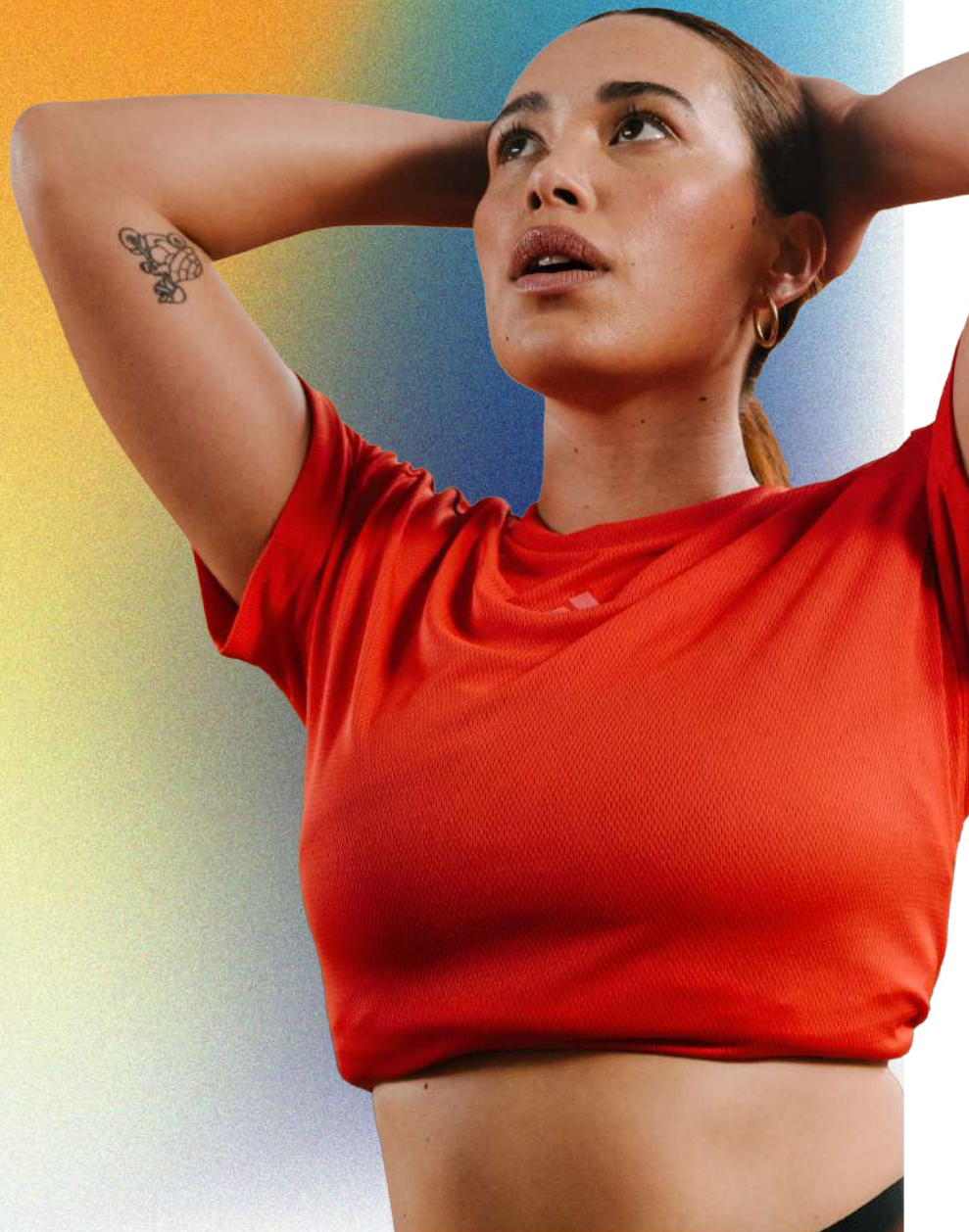
**KWARTAAL
WORKSHOPS**

Q2-2024

**KWARTAAL
PROGRAMMA**

Q2-2024

LES MILLS



LIVE PROGRAMMA

Q2-2024

ZATERDAG 1 JUNI

VEENENDAAL

AREA 1 - SPORTHAL

AREA 2 - BE STRONG

AREA 3 - DANCE

AREA 4 - CYCLE

AREA 5 - WORKSHOPHAL

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

LIVE LOCATIE:

LAVITA LIFESTYLECLUB
SPORTLAAN 7
3905 AD VEENENDAAL

LIVE PROGRAMMA

Q2-2024

ZONDAG 2 JUNI

VEENENDAAL

	AREA 1 - SPORTHAL	AREA 2 - BE STRONG	AREA 3 - DANCE	AREA 4 - CYCLE	AREA 5 - WORKSHOPHAL
09:00	BODYPUMP 129 08:30 - 09:45	BODYBALANCE 104 08:30 - 09:45		RPM 102 08:30 - 09:30	
10:00				LES MILLS SPRINT 35 10:00 - 10:45	
11:00	BODYBALANCE 104 10:00 - 11:15	BODYATTACK 124 10:00 - 11:15			
12:00	BODYPUMP 129 11:30 - 12:45	TRY-OUT BODYSTEP 135 11:30 - 12:45	BODYJAM 108 11:30 - 12:45	RPM 102 11:15 - 12:15	CORRECTING MUSCLE IMBALANCE 11:30 - 12:00
13:00					KAMA MUTA 12:30 - 13:00
14:00	LES MILLS GRIT 48 13:00 - 13:45	LES MILLS CORE 54 13:00 - 13:45	LES MILLS DANCE 4 13:00 - 14:00	RPM 102 13:00 - 14:00	
15:00	BODYPUMP 129 14:00 - 15:15	BODYCOMBAT 99 14:00 - 15:15	BODYCOMBAT 99 14:15 - 15:30	RPM 102 14:15 - 15:15	
16:00	BODYBALANCE 104 15:30 - 16:45	BODYPUMP 129 15:30 - 16:45			
17:00					
18:00					

LIVE LOCATIE:

LAVITA LIFESTYLECLUB
SPORTLAAN 7
3905 AD VEENENDAAL

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.