

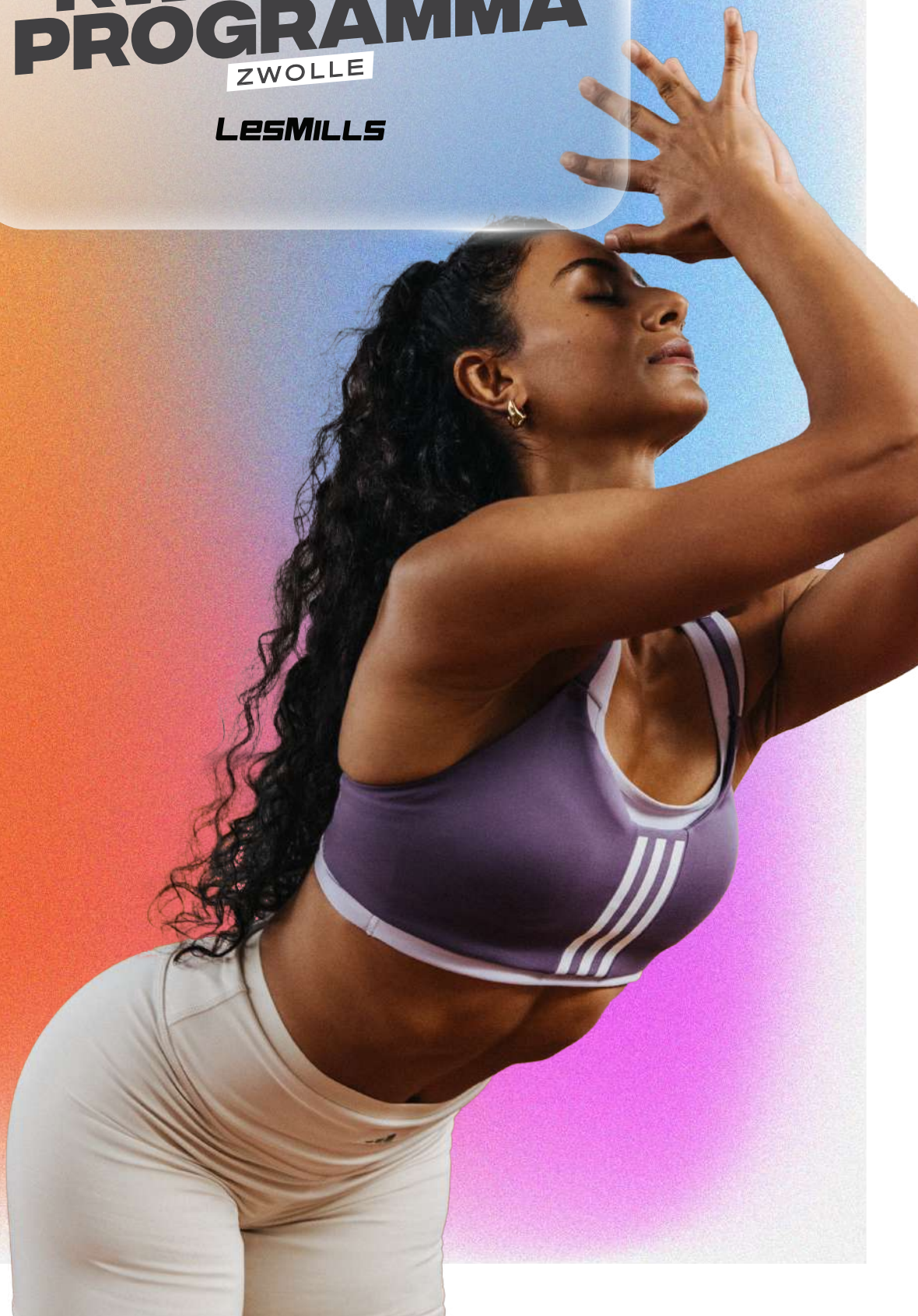
**KWARTAAL
WORKSHOPS**

Q3-2024

**KWARTAAL
PROGRAMMA**

ZWOLLE

LES MILLS



LIVE PROGRAMMA

ZWOLLE

ZATERDAG 7 SEPTEMBER

AREA 1 - THEATER VD SPORT

AREA 2 - DE SPORTHAL

AREA 3 - WORKSHOPZAAL

09:00

BODYPUMP 130
08:30 - 09:45

LES MILLS TONE 26
08:30 - 09:30

10:00

THE BEST OF BODYCOMBAT
10:00 - 11:00

BODYJAM 109
09:45 - 11:00

BODYCOMPOSITE
09:45 - 11:00

11:00

LES MILLS FUNCTIONAL STRENGTH
11:15 - 12:15

LES MILLS DANCE 05
11:15 - 12:15

FIT VOOR MENOPAUZE
11:30 - 12:00

12:00

13:00

TRY-OUT
BODYCOMBAT 100
12:30 - 13:45

BODYATTACK 125
12:30 - 13:45

BODYCOMPOSITE
13:00 - 13:30

14:00

LES MILLS PILATES
14:00 - 15:00

BODYSTEP 136
14:00 - 15:15

FIT VOOR MENOPAUZE
14:00 - 14:30

15:00

16:00

BODYBALANCE 105
15:15 - 16:30

LES MILLS CORE 55
15:30 - 16:15

17:00

BODYPUMP 130
16:45 - 18:00

RPM 103
16:45 - 17:45

18:00

LES MILLS GRIT SERIES 49
18:15 - 19:00

LES MILLS SPRINT 36
18:00 - 18:45

19:00

RPM 103 *ALLEEN MASTERCLASS
19:00 - 19:45

LIVE LOCATIE:

LANDSTEDEN SPORTCENTRUM ZWOLLE
HOGELAND 10
8024 AZ, ZWOLLE

ONLINE PROGRAMMA

ZWOLLE

ZATERDAG 7 SEPTEMBER

STREAM 1

STREAM 2

09:00

BODYPUMP 130
08:30 - 09:45

LES MILLS TONE 26
08:30 - 09:30

10:00

THE BEST OF BODYCOMBAT
10:00 - 11:00

BODYJAM 109
09:45 - 11:00

11:00

LES MILLS FUNCTIONAL STRENGTH
11:15 - 12:15

LES MILLS DANCE 05
11:15 - 12:15

12:00

13:00

TRY-OUT
BODYCOMBAT 100
12:30 - 13:45

BODYATTACK 125
12:30 - 13:45

14:00

LES MILLS PILATES
14:00 - 15:00

BODYSTEP 136
14:00 - 15:15

15:00

16:00

BODYBALANCE 105
15:15 - 16:30

LES MILLS CORE 55
15:30 - 16:15

17:00

BODYPUMP 130
16:45 - 18:00

RPM 103
16:45 - 17:45

18:00

LES MILLS GRIT SERIES 49
18:15 - 19:00

LES MILLS SPRINT 36
18:00 - 18:45

19:00

RPM 103 *ALLEEN MASTERCLASS
19:00 - 19:45

LIVE LOCATIE:

LANDSTEDE SPORTCENTRUM ZWOLLE
HOGELAND 10
8024 AZ, ZWOLLE

KWARTAAL WORKSHOPS

Q3-2024

Tijdens de Kwartaalworkshops Q3 heb jij de kans op je kennis te verrijken en twee interessante workshops te volgen! Maak jij jouw dag compleet?

WORKSHOP 1: FIT VOOR DE MENOPAUZE

Perimenopauze en menopauze zijn niet uitsluitend relevant voor vrouwen van middelbare leeftijd. Volgens experts kunnen vrouwen én mannen van alle leeftijden baat hebben bij meer kennis hierover. Deze workshop biedt waardevolle inzichten en praktische tips om je optimaal voor te bereiden en om zo FIT mogelijk door deze hormonale veranderingen te komen.

WORKSHOP 2: FAT LOSS & BODY COMPOSITION

Het beïnvloeden van vet- en spiermassa heeft grote gevolgen voor de gezondheid, zoals het verminderen van stress, het verbeteren van slaap, hormonale balans, blessurepreventie en prestaties. Deze workshop biedt een wetenschappelijke basis voor beide processen, ontkracht veelvoorkomende mythes en diëten, en geeft handvatten om zelf je lichaamssamenstelling (body composition) te beïnvloeden.