

KWARTAAL PROGRAMMA

Q1-2025

LES MILLS



LIVE PROGRAMMA

Q1-2025

ZATERDAG 15 FEBRUARI

DESTELBERGEN

| | ZAAL 4 | ZAAL 5 | ZAAL 6 | WORKSHOPS |
|-------|--|--|---|---|
| 09:00 | BODYCOMBAT 102 08:30 - 09:30 | BODYBALANCE 107 08:30 - 09:30 | | |
| 10:00 | BODYPUMP 132 09:45 - 10:45 | BODYJAM 111 09:45 - 10:45 | RPM 105 10:00 - 11:00 | SECRETS OF THE BLUE ZONE 09:45 - 10:15 |
| 11:00 | | | | DE KRACHT VAN EIWITTEN 10:30 - 11:00 |
| 12:00 | LES MILLS CEREMONY TRY OUT 11:15 - 12:15 | LES MILLS DANCE 07 11:00 - 12:00 | LES MILLS SPRINT 38 11:15 - 12:00 | |
| 13:00 | LES MILLS CORE 57 12:30 - 13:15 | BODYBALANCE 107 12:15 - 13:15 | | |
| 14:00 | LES MILLS SHAPES TRY OUT 13:30 - 14:30 | BODYSTEP 138 13:30 - 14:30 | | |
| 15:00 | BODYPUMP 132 14:45 - 15:45 | BODYATTACK 127 14:45 - 15:45 | | BLUEPRINT MASTERCLASS FILMING 15:00 - 15:30 |
| 16:00 | LES MILLS GRIT 51 16:00 - 16:45 | LES MILLS TONE 28 16:00 - 17:00 | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |

LIVE LOCATIE:

FIT-OUT HEALTH & SPORTS CLUB
DAMVALLEISTRAAT 40
9070, DESTELBERGEN

LIVE PROGRAMMA

Q1-2025

ZATERDAG 22 FEBRUARI

ZWOLLE

THEATER VD SPORT

SPORTHAL D+E

WORKSHOPZAAL

| | | | |
|-------|--|--|---|
| 09:00 | BODYBALANCE 107 08:30 - 09:30 | RPM 105 08:30 - 09:30 | |
| 10:00 | BODYPUMP 132 09:45 - 10:45 | LES MILLS SPRINT 38 09:45 - 10:30 | SECRETS OF THE BLUE ZONE 09:45 - 10:15 |
| 11:00 | BODYCOMBAT 102 11:00 - 12:00 | BODYJAM 111 11:00 - 12:00 | DE KRACHT VAN EIWITTEN 11:00 - 11:30 |
| 12:00 | | | BLUEPRINT MASTERCLASS FILMING 11:45 - 12:15 |
| 13:00 | LES MILLS CEREMONY TRY OUT 12:30 - 13:30 | LES MILLS DANCE 07 12:15 - 13:15 | |
| 14:00 | BODYPUMP 132 13:45 - 14:45 | LES MILLS SHAPES TRY OUT 13:30 - 14:30 | |
| 15:00 | LES MILLS GRIT 51 15:00 - 15:45 | LES MILLS TONE 28 14:45 - 15:45 | |
| 16:00 | BODYATTACK 127 16:00 - 17:00 | LES MILLS CORE 57 16:00 - 16:45 | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | BODYSTEP 138 17:15 - 18:15 | RPM 105 17:15 - 18:15 | |

LIVE LOCATIE:

LANDSTEDE SPORTCENTRUM
HOGELAND 10
8024 AZ, ZWOLLE

WORKSHOP 1

ONTDEK DE SECRETS OF THE BLUE ZONE

In de Blue Zones worden mensen gezond en lang oud door beweging moeiteloos in hun dagelijkse leven te verweven, zonder dat ze het als sporten zien. Ontdek hoe je deze principes kunt toepassen om niet alleen je gezondheid te verbeteren, maar ook je levenskwaliteit en levensduur te vergroten.



WORKSHOP 2

DE KRACHT VAN EIWITTEN

Een essentiële workshop gegeven door Personal Protein over eiwitten als pre- en post-workout supplementen. In 30 minuten leer je de wetenschap achter eiwitten, hun rol in spieropbouw, herstel en prestaties, en de beste momenten om ze te gebruiken. Inclusief praktische tips voor integratie in je dagelijkse sportroutine.



WORKSHOP 3

BLUEPRINT MASTERCLASS FILMING

Les Mills Trainers Florian en Yves leren je hoe je een goed script transformeert naar een world-class presentatie! Ontdek de geheimen achter succesvol lesgeven en inspireren. Wie weet is dit jouw eerste stap richting een groot podium!