

LES MILLS

# PROGRAMMA

KWARTAALWORKSHOP 3/2018

ZATERDAG 25 AUGUSTUS 2018  
VALKENSWAARD

## TIJD

## MASTERCLASS

## ZAAL

08.30 – 09.50 uur

**BODYBALANCE 82**

TENNISHAL

08.45 – 09.50 uur

**RPM 80**

CYCLE STUDIO

10.05 – 11.10 uur

**RPM 80**

CYCLE STUDIO

10.05 – 11.25 uur

**BODYPUMP 107**

TENNISHAL

11.15 – 12.05 uur

**LES MILLS BARRE 04**

STUDIO 1

11.25 – 12.15 uur

**LES MILLS SPRINT 13**

CYCLE STUDIO

11.40 – 12.30 uur

**CXWORX 32 + TRY-OUT**

TENNISHAL

12.20 – 13.40 uur

**BODYSTEP 113**

STUDIO 1

12.45 – 13.35 uur

**LES MILLS GRIT STRENGTH 26**

TENNISHAL

13.50 – 15.10 uur

**BODYATTACK 102**

TENNISHAL

13.55 – 14.45 uur

**LES MILLS GRIT CARDIO 26**  
**LES MILLS GRIT PLYO 26**

STUDIO 1

14.00 – 15.05 uur

**RPM 80**

TENNISHAL

15.00 – 16.05 uur

**LES MILLS TONE 03 + TRY-OUT**

STUDIO 1

15.25 – 16.45 uur

**BODYPUMP 107**

TENNISHAL

16.20 – 17.40 uur

**BODYJAM 86**

STUDIO 1

17.00 – 18.20 uur

**BODYCOMBAT 77**

TENNISHAL

17.50 – 18.55 uur

**SH'BAM 33**

STUDIO 1

## ZAAL 1

## WORKSHOPS

10.00 – 10.30 uur

**SOLVING THE SECRETS OF APPETITE**

11.30 – 12.00 uur

**FEARLESS & FREE**

13.30 – 14.00 uur

**WINNING BEGINNING**

14.30 – 15.00 uur

**LES MILLS SCREENING**

LES MILLS

# PROGRAMMA

KWARTAALWORKSHOP 3/2018

ZATERDAG 1 SEPTEMBER 2018  
NIEUWEGEIN

## TIJD

## MASTERCLASS

## ZAAL

08.30 – 09.35 uur

**RPM 80**

DE MIX CYCLE STUDIO

08.30 – 09.50 uur

**BODYBALANCE 82**

SPORTHAL

08.30 – 09.50 uur

**BODYJAM 86**

MULTI FUNCTIONELE ZAAL

10.05 – 11.25 uur

**BODYPUMP 107**

SPORTHAL

10.05 – 11.25 uur

**BODYSTEP 113**

MULTI FUNCTIONELE ZAAL

11.00 – 12.05 uur

**RPM 80**

DE MIX CYCLE STUDIO

11.40 – 12.45 uur

**SH'BAM 33**

MULTI FUNCTIONELE ZAAL

11.40 – 13.00 uur

**BODYCOMBAT 77**

SPORTHAL

12.20 – 13.25 uur

**RPM 80**

DE MIX CYCLE STUDIO

13.00 – 13.50 uur

**LES MILLS GRIT CARDIO 26**  
**LES MILLS GRIT PLYO 26**

MULTI FUNCTIONELE ZAAL

13.15 – 14.05 uur

**CXWORX 32 + TRY-OUT**

SPORTHAL

13.40 – 14.30 uur

**LES MILLS SPRINT 13**

DE MIX CYCLE STUDIO

14.05 – 15.25 uur

**BODYBALANCE 82**

MULTI FUNCTIONELE ZAAL

14.20 – 15.10 uur

**GRIT STRENGTH 26**

SPORTHAL

14.45 – 15.50 uur

**RPM 80**

DE MIX CYCLE STUDIO

15.25 – 16.45 uur

**BODYPUMP 107**

SPORTHAL

15.40 – 16.45 uur

**LES MILLS TONE 03 + TRY-OUT**

MULTI FUNCTIONELE ZAAL

17.00 – 17.50 uur

**LES MILLS BARRE 04**

MULTI FUNCTIONELE ZAAL

17.00 – 18.20 uur

**BODYATTACK 102**

SPORTHAL

## ZAAL 1

## WORKSHOPS

10.00 – 10.30 uur

**WINNING BEGINNING**

12.45 – 13.15 uur

**SOLVING THE SECRETS OF APPATITE**

13.30 – 14.00 uur

**FEARLESS & FREE**

14.30 – 15.00 uur

**LES MILLS SCREENING**

LES MILLS

# PROGRAMMA

KWARTAALWORKSHOP 3/2018

ZONDAG 2 SEPTEMBER 2018  
MERCHTEM

## TIJD

## MASTERCLASS

## ZAAL

08.30 – 09.35 uur

**SH'BAM 33**

ZAAL 2 - BODY STUDIO

08.30 – 09.50 uur

**BODYPUMP 107**

ZAAL 1 - CROSS STUDIO

09.45 – 10.50 uur

**LES MILLS TONE 03 + TRY-OUT**

ZAAL 2 - BODY STUDIO

11.10 – 12.30 uur

**BODYBALANCE 82**

ZAAL 1 - CROSS STUDIO

12.00 – 13.05 uur

**RPM 80**

CYCLE STUDIO

12.40 – 13.30 uur

**CXWORX 32 + TRY-OUT**

ZAAL 1 - CROSS STUDIO

12.40 – 13.30 uur

**LES MILLS GRIT CARDIO 26**

ZAAL 2 - BODY STUDIO

13.20 – 14.10 uur

**LES MILLS SPRINT 13**

CYCLE STUDIO

13.40 – 14.30 uur

**LES MILLS GRIT STRENGTH 26  
LES MILLS GRIT PLYO 26**

ZAAL 2 - BODY STUDIO

13.40 – 15.00 uur

**BODYCOMBAT 77**

ZAAL 1 - CROSS STUDIO

14.40 – 15.30 uur

**LES MILLS BARRE 04**

ZAAL 2 - BODY STUDIO

15.15 – 16.35 uur

**BODYPUMP 107**

ZAAL 1 - CROSS STUDIO

15.40 – 17.00 uur

**BODYSTEP 113**

ZAAL 2 - BODY STUDIO

16.45 – 18.05 uur

**BODYATTACK 102**

ZAAL 1 - CROSS STUDIO

17.10 – 18.30 uur

**BODYJAM 86**

ZAAL 2 - BODY STUDIO

## ZAAL 3

## WORKSHOPS

10.00 – 10.30 uur

**SOLVING THE SECRETS OF APPATITE**

10.45 – 11.15 uur

**FEARLESS & FREE**

15.15 – 15.45 uur

**LES MILLS SCREENING**

16.00 – 16.30 uur

**WINNING BEGINNING**

LES MILLS

# PROGRAMMA

KWARTAALWORKSHOP 3/2018

ZATERDAG 8 SEPTEMBER 2018  
ZWOLLE

## TIJD

## MASTERCLASS

## ZAAL

08.30 – 09.50 uur

**BODYPUMP 107**

THEATER VAN DE SPORT

08.30 – 09.50 uur

**BODYATTACK 102**

SPORTHAL A-B-C

10.05 – 10.55 uur

**LES MILLS GRIT STRENGTH 26**

THEATER VAN DE SPORT

10.05 – 10.55 uur

**LES MILLS BARRE 04**

SPORTHAL A-B-C

10.05 – 11.10 uur

**RPM 80**

CYCLE STUDIO (SPORTHAL D-E)

11.05 – 11.55 uur

**LES MILLS GRIT CARDIO 26**  
**LES MILLS GRIT PLYO 26**

THEATER VAN DE SPORT

11.10 – 12.30 uur

**BODYBALANCE 82**

SPORTHAL A-B-C

11.25 – 12.15 uur

**LES MILLS SPRINT 13**

CYCLE STUDIO (SPORTHAL D-E)

12.10 – 13.00 uur

**CXWORX 32 + TRY-OUT**

THEATER VAN DE SPORT

12.30 – 13.35 uur

**RPM 80**

CYCLE STUDIO (SPORTHAL D-E)

12.45 – 14.05 uur

**BODYCOMBAT 77**

SPORTHAL A-B-C

13.15 – 14.35 uur

**BODYSTEP 113**

THEATER VAN DE SPORT

13.50 – 14.55 uur

**RPM 80**

CYCLE STUDIO (SPORTHAL D-E)

14.20 – 15.40 uur

**BODYJAM 86**

SPORTHAL A-B-C

14.50 – 16.10 uur

**BODYPUMP 107**

THEATER VAN DE SPORT

15.55 – 17.00 uur

**LES MILLS TONE 03 + TRY-OUT**

SPORTHAL A-B-C

16.25 – 17.30 uur

**SH'BAM 33**

THEATER VAN DE SPORT

## ZAAL 1

## WORKSHOPS

10.00 – 10.30 uur

**SOLVING THE SECRETS OF APPATITE**

11.30 – 12.00 uur

**WINNING BEGINNING**

13.30 – 14.00 uur

**FEARLESS & FREE**

14.15 – 14.45 uur

**LES MILLS SCREENING**