

LES MILLS

# PROGRAMMA

KWARTAALWORKSHOP 4/2018

ZATERDAG 17 NOVEMBER 2018  
NIEUWEGEIN

TIJD	MASTERCLASS	ZAAL
08.30 – 09.50 uur	<b>BODYCOMBAT 78</b>	SPORTHAL
08.30 – 09.35 uur	<b>RPM 81</b>	CYCLE STUDIO - DE MIX
10.05 – 11.25 uur	<b>BODYPUMP 108</b>	SPORTHAL
11.00 – 12.05 uur	<b>RPM 81</b>	CYCLE STUDIO - DE MIX
11.40 – 12.30 uur	<b>LES MILLS GRIT STRENGTH 27</b>	SPORTHAL
11.40 – 12.30 uur	<b>LES MILLS BARRE 05</b>	AEROBICSZAAL - DE MIX
12.20 – 13.25 uur	<b>RPM 81</b>	CYCLE STUDIO - DE MIX
12.40 – 13.30 uur	<b>LES MILLS GRIT CARDIO 27</b> <b>LES MILLS GRIT PLYO 27</b>	AEROBICSZAAL - DE MIX
12.45 – 14.05 uur	<b>BODYATTACK 103</b>	SPORTHAL
13.40 – 15.00 uur	<b>BODYJAM 87</b>	AEROBICSZAAL - DE MIX
14.00 – 14.50 uur	<b>LES MILLS SPRINT 14</b>	CYCLE STUDIO - DE MIX
14.20 – 15.40 uur	<b>BODYBALANCE 83</b>	SPORTHAL
15.10 – 16.00 uur	<b>CXWORX 33</b>	AEROBICSZAAL - DE MIX
15.10 – 16.15 uur	<b>RPM 81</b>	CYCLE STUDIO - DE MIX
15.55 – 17.15 uur	<b>BODYPUMP 108</b>	SPORTHAL
16.10 – 17.15 uur	<b>LES MILLS TONE 04</b>	AEROBICSZAAL - DE MIX
17.25 – 18.30 uur	<b>BODYSTEP ATHLETIC 114</b> (45 MIN. FORMAT)	AEROBICSZAAL - DE MIX
17.30 – 18.35 uur	<b>SH'BAM 34</b>	SPORTHAL
<b>ZAAL 1</b>	<b>WORKSHOPS</b>	
10.00 – 10.30 uur	<b>THE HYBRID INSTRUCTOR</b>	
13.00 – 13.30 uur	<b>MINDFUL vs. MIND-FULL</b>	
15.30 – 16.00 uur	<b>HOW TO KEEP THEM MOTIVATED</b>	



LES MILLS

# PROGRAMMA

KWARTAALWORKSHOP 4/2018

ZONDAG 18 NOVEMBER 2018  
ZWOLLE FITLAND

TIJD	MASTERCLASS	ZAAL
08.30 – 09.35 uur	<b>BODYSTEP ATHLETIC 114</b> (45 MIN. FORMAT)	ZAAL 1
08.30 – 09.35 uur	<b>RPM 81</b>	CYCLE STUDIO
08.30 – 09.35 uur	<b>BODYBALANCE 83</b>	ZAAL 2
09.50 – 11.10 uur	<b>BODYPUMP 108</b>	ZAAL 1
10.00 – 11.20 uur	<b>BODYBALANCE 83</b>	ZAAL 2
11.25 – 12.15 uur	<b>LES MILLS GRIT STRENGTH 27</b>	ZAAL 1
11.30 – 12.20 uur	<b>LES MILLS BARRE 05</b>	ZAAL 2
11.55 – 12.45 uur	<b>LES MILLS GRIT CARDIO 27</b> <b>LES MILLS GRIT PLYO 27</b>	ZAAL 1
12.00 – 13.05 uur	<b>RPM 81</b>	CYCLE STUDIO
12.30 – 13.50 uur	<b>BODYATTACK 103</b>	ZAAL 2
13.00 – 14.20 uur	<b>BODYPUMP 108</b>	ZAAL 1
13.20 – 14.10 uur	<b>LES MILLS SPRINT 14</b>	CYCLE STUDIO
14.00 – 15.05 uur	<b>LES MILLS TONE 04</b>	ZAAL 2
14.35 – 15.55 uur	<b>BODYCOMBAT 78</b>	ZAAL 1
15.15 – 16.20 uur	<b>SH'BAM 34</b>	ZAAL 2
16.10 – 17.30 uur	<b>BODYBALANCE 83</b>	ZAAL 1
16.30 – 17.20 uur	<b>CXWORX 33</b>	ZAAL 2
17.30 – 18.50 uur	<b>BODYJAM 87</b>	ZAAL 2
17.40 – 19.00 uur	<b>BODYPUMP 108</b>	ZAAL 1

## CROSSBOX

13.00 – 13.30 uur  
14.30 – 15.00 uur  
16.00 – 16.30 uur

## WORKSHOPS

**MINDFUL vs. MIND-FULL**  
**HOW TO KEEP THEM MOTIVATED**  
**THE HYBRID INSTRUCTOR**