

LES MILLS

PROGRAMMA

KWARTAALWORKSHOP 3/2019

ZATERDAG 24 AUGUSTUS 2019
VALKENSWAARD

Pastoor Heerkensdreef 15, 5552 BG Valkenswaard

TIJD	MASTERCLASS	ZAAL
08.30 – 09.50 uur	BODYBALANCE 86	TENNISHAL
08.45 – 09.50 uur	RPM 84	CYCLE STUDIO
10.05 – 10.55 uur	LES MILLS SPRINT 17 + TRY-OUT	CYCLE STUDIO
10.05 – 11.25 uur	BODYPUMP 111	TENNISHAL
11.15 – 12.05 uur	LES MILLS BARRE 08	STUDIO 1
11.35 – 12.40 uur	RPM 84	CYCLE STUDIO
11.40 – 12.30 uur	CXWORX 36	TENNISHAL
12.20 – 13.40 uur	BODYSTEP 117	STUDIO 1
12.45 – 13.35 uur	LES MILLS GRIT SERIES 30 + TRY OUT	TENNISHAL
13.50 – 15.10 uur	BODYPUMP 111	TENNISHAL
13.55 – 15.00 uur	LES MILLS TONE 07	STUDIO 1
14.00 – 14.50 uur	LES MILLS SPRINT 17 + TRY-OUT	CYCLE STUDIO
15.15 – 16.35 uur	BODYJAM 90	STUDIO 1
15.25 – 16.45 uur	BODYATTACK 106	TENNISHAL
16.50 – 17.55 uur	SH'BAM 37	STUDIO 1
17.00 – 18.20 uur	BODYCOMBAT 81	TENNISHAL

ZAAL 1

WORKSHOPS

10.00 – 10.30 uur	WHEN YOU EAT IS (ALMOST) AS IMPORTANT AS WHAT YOU EAT
11.30 – 12.00 uur	HIIT SCIENCE
13.30 – 14.00 uur	UNLOCK YOUR TALENT

LES MILLS

PROGRAMMA

KWARTAALWORKSHOP 3/2019

ZATERDAG 31 AUGUSTUS 2019
ZWOLLE

Hogeland 10, 8024 AZ Zwolle

TIJD	MASTERCLASS	ZAAL
08.30 – 09.35 uur	LES MILLS TONE 07	SPORTHAL A-B-C
08.30 – 09.35 uur	RPM 84	CYCLE STUDIO (SPORTHAL D)
08.30 – 09.50 uur	BODYPUMP 111	THEATER VAN DE SPORT
09.50 – 10.40 uur	LES MILLS BARRE 08	SPORTHAL A-B-C
10.00 – 11.05 uur	RPM 84	CYCLE STUDIO (SPORTHAL D)
10.05 – 10.55 uur	LES MILLS GRIT SERIES 30 + TRY-OUT	THEATER VAN DE SPORT
10.55 – 11.45 uur	CXWORX 36	SPORTHAL A-B-C
11.10 – 12.30 uur	BODYBALANCE 86	THEATER VAN DE SPORT
11.20 – 12.10 uur	LES MILLS SPRINT 17 + TRY-OUT	CYCLE STUDIO (SPORTHAL D)
12.00 – 13.20 uur	BODYCOMBAT 81	SPORTHAL A-B-C
12.45 – 14.05 uur	BODYPUMP 111	THEATER VAN DE SPORT
13.35 – 14.40 uur	SH'BAM 37	SPORTHAL A-B-C
14.15 – 15.20 uur	RPM 84	CYCLE STUDIO (SPORTHAL D)
14.20 – 15.40 uur	BODYSTEP 117	THEATER VAN DE SPORT
14.55 – 16.15 uur	BODYJAM 90	SPORTHAL A-B-C
15.55 – 17.15 uur	BODYATTACK 106	THEATER VAN DE SPORT

ZAAL 1

WORKSHOPS

10.00 – 10.30 uur	UNLOCK YOUR TALENT
11.30 – 12.00 uur	HIIT SCIENCE
13.30 – 14.00 uur	WHEN YOU EAT IS (ALMOST) AS IMPORTANT AS WHAT YOU EAT

LES MILLS

PROGRAMMA

KWARTAALWORKSHOP 3/2019

ZONDAG 1 SEPTEMBER 2019
MERCHTEM

Kwekelaarstraat 4, B-1785 Merchtem, België

TIJD	MASTERCLASS	ZAAL
08.30 – 09.50 uur	BODYPUMP 111	ZAAL 1 - CROSS STUDIO
08.30 – 09.50 uur	BODYJAM 90	ZAAL 2 - BODY STUDIO
10.00 – 11.05 uur	LES MILLS TONE 07	ZAAL 2 - BODY STUDIO
11.10 – 12.30 uur	BODYBALANCE 86	ZAAL 1 - CROSS STUDIO
11.20 – 12.25 uur	SH'BAM 37	ZAAL 2 - BODY STUDIO
12.00 – 13.05 uur	RPM 84	CYCLE STUDIO
12.40 – 13.30 uur	CXWORX 36	ZAAL 2 - BODY STUDIO
12.45 – 13.35 uur	LES MILLS GRIT SERIES 30 + TRY-OUT	ZAAL 1 - CROSS STUDIO
13.45 – 14.35 uur	LES MILLS BARRE 08	ZAAL 2 - BODY STUDIO
13.50 – 14.40 uur	LES MILLS SPRINT 17 + TRY-OUT	CYCLE STUDIO
13.50 – 15.10 uur	BODYPUMP 111	ZAAL 1 - CROSS STUDIO
15.10 – 16.30 uur	BODYSTEP 117	ZAAL 2 - BODY STUDIO
15.25 – 16.45 uur	BODYCOMBAT 81	ZAAL 1 - CROSS STUDIO
17.00 – 18.20 uur	BODYATTACK 106	ZAAL 1 - CROSS STUDIO

ZAAL 3

WORKSHOPS

10.15 – 10.45 uur	WHEN YOU EAT IS (ALMOST) AS IMPORTANT AS WHAT YOU EAT
15.15 – 15.45 uur	HIIT SCIENCE

LES MILLS

PROGRAMMA

KWARTAALWORKSHOP 3/2019

ZATERDAG 7 SEPTEMBER 2019
NIEUWEGEIN

Merweplein 3, 3432 GN Nieuwegein

TIJD	MASTERCLASS	ZAAL
08.30 – 09.35 uur	RPM 84	DE MIX CYCLE STUDIO
08.30 – 09.50 uur	BODYCOMBAT 81	SPORTHAL
10.05 – 11.25 uur	BODYPUMP 111	SPORTHAL
11.00 – 11.50 uur	LES MILLS SPRINT 17 + TRY-OUT	DE MIX CYCLE STUDIO
11.40 – 13.00 uur	BODYBALANCE 86	SPORTHAL
11.40 – 13.00 uur	BODYJAM 90	AEROBICSZAAL
12.05 – 13.10 uur	RPM 84	DE MIX CYCLE STUDIO
13.05 – 14.05 uur	BODYPUMP 111 (workshop na MC om 14.15 in Zaal 1)	AEROBICSZAAL
13.10 – 14.00 uur	LES MILLS BARRE 08	AEROBICSZAAL
13.15 – 14.05 uur	LES MILLS GRIT SERIES 30 + TRY-OUT	SPORTHAL
13.25 – 14.30 uur	RPM 84	DE MIX CYCLE STUDIO
14.10 – 15.15 uur	LES MILLS TONE 07	AEROBICSZAAL
14.20 – 15.25 uur	SH'BAM 37	SPORTHAL
14.45 – 15.35 uur	LES MILLS SPRINT 17 + TRY-OUT	DE MIX CYCLE STUDIO
15.25 – 16.45 uur	BODYSTEP 117	AEROBICSZAAL
15.40 – 17.00 uur	BODYPUMP 111	SPORTHAL
15.50 – 16.55 uur	RPM 84	DE MIX CYCLE STUDIO
16.55 – 17.45 uur	CXWORX 36	AEROBICSZAAL
17.15 – 18.35 uur	BODYATTACK 106	SPORTHAL
17.55 – 18.55 uur	BODYBALANCE 86 (zonder workshop)	SPORTHAL

ZAAL 1

WORKSHOPS

10.00 – 10.30 uur	HIIT SCIENCE
12.45 – 13.15 uur	WHEN YOU EAT IS (ALMOST) AS IMPORTANT AS WHAT YOU EAT
13.30 – 14.00 uur	UNLOCK YOUR TALENT