



**KWARTAAL
WORKSHOPS**

Q1-2023

LES MILLS

**PROGRAMMA
BOEKJE**

LIVE PROGRAMMA

ZONDAG 12 FEBRUARI

VALKENSWAARD

	TENNISHAL 1	STUDIO 1- AEROBIC	CYCLE
09:00	BODYPUMP 124 08:30 - 09:30		RPM 97 09:45 - 10:30
10:00	BODYBALANCE 99 09:45 - 10:45		
11:00			LES MILLS SPRINT 30 10:45 - 11:15
12:00	BODYATTACK 119 11:00 - 12:00	TECHNIQUE TIDY UP <small>LES MILLS CORE / BODYBALANCE</small> 11:15 - 12:00	TECHNIQUE TIDY UP <small>LES MILLS SPRINT / RPM</small> 11:30 - 12:15
13:00	LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT 12:15 - 13:15	LES MILLS CORE 49 12:15 - 12:45	
14:00	LES MILLS GRIT SERIES 43 13:30 - 14:00	BODYSTEP 130 13:00 - 14:00	RPM 97 12:30 - 13:15
15:00	BODYPUMP 124 14:15 - 15:15	SH'BAM 50 14:15 - 15:00	WORKSHOP EXERCISE SCIENCE Strength training 101: Hoe werkt het? 14:15 - 14:45
16:00	BODYCOMBAT 94 15:30 - 16:30	LES MILLS TONE 20 15:15 - 16:00	WORKSHOP MINDFULNESS Body positivity - Wie zie jij in de spiegel? 15:00 - 15:30
17:00		BODYJAM 103 16:15 - 17:15	WORKSHOP PROGRAMMING Fases van verandering: You're in the lead 15:45 - 16:15
			WORKSHOP NUTRITION Eiwitten: Waarom en wanneer? 16:30 - 17:00
18:00			

LIVE LOCATIE:

HEALTH & SPORTS CLUB VALKENCOURT
PASTOOR HEERKENDSREEF 15
5552 BG VALKENSWAARD

HYBRID PROGRAMMA

ZATERDAG 18 FEBRUARI

ZWOLLE

	THEATER VAN DE SPORT STREAM 1	DE-HAL STREAM 2	STUDIO 1 ALLEEN LIVE OP LOCATIE
09:00	BODYCOMBAT 94 08:30 - 09:50	RPM 97 08:30 - 09:35	
10:00		LES MILLS SPRINT 30 09:50 - 10:40	WORKSHOP NUTRITION Eiwitten: Waarom en wanneer? 10:00 - 10:30
11:00	BODYPUMP 124 10:05 - 11:25		WORKSHOP PROGRAMMING Fases van verandering: You're in the lead 11:00 - 11:30
12:00	LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT (LIVE) 11:40 - 12:45	LES MILLS TONE 20 11:10 - 12:15	WORKSHOP MINDFULNESS Body positivity - Wie zie jij in de spiegel? 12:00 - 12:30
13:00	LES MILLS GRIT SERIES 43 13:00 - 13:50	LES MILLS CORE 49 12:30 - 13:20	WORKSHOP EXERCISE SCIENCE Strength training 101: Hoe werkt het? 13:00 - 13:30
14:00		BODYSTEP 130 13:35 - 14:55	
15:00	BODYPUMP 124 (ZONDER WORKSHOP) 14:05 - 15:05		TECHNIQUE TIDY UP LES MILLS CORE/BODYBALANCE 14:30 - 15:15
16:00	BODYBALANCE 99 15:20 - 16:40	SH'BAM 50 15:10 - 16:15	
17:00		BODYJAM 103 16:30 - 17:50	
18:00	BODYATTACK 119 16:55 - 18:15	LES MILLS BARRE 21 18:00 - 18:45	

LIVE LOCATIE: ZWOLLE LANDSTEDEN SPORTCENTRUM
HOGELAND 10
8024 AZ ZWOLLE

ONLINE LOCATIE:
VIA ZOOM

GENERIC WORKSHOPS

WORKSHOP PROGRAMMING

FASES VAN VERANDERING: YOU'RE IN THE LEAD

Een verandering kost tijd. Er zijn 6 fasen van verandering die mensen ervaren wanneer ze de stap zetten van een inactieve naar actieve levensstijl. Hier ligt de uitdaging voor de instructeur om mensen door deze 6 fasen te leiden. Leer 3 tools die mensen zullen helpen deze fasen te doorlopen en sporten tot een vaste routine in hun leven te maken!

WORKSHOP NUTRITION

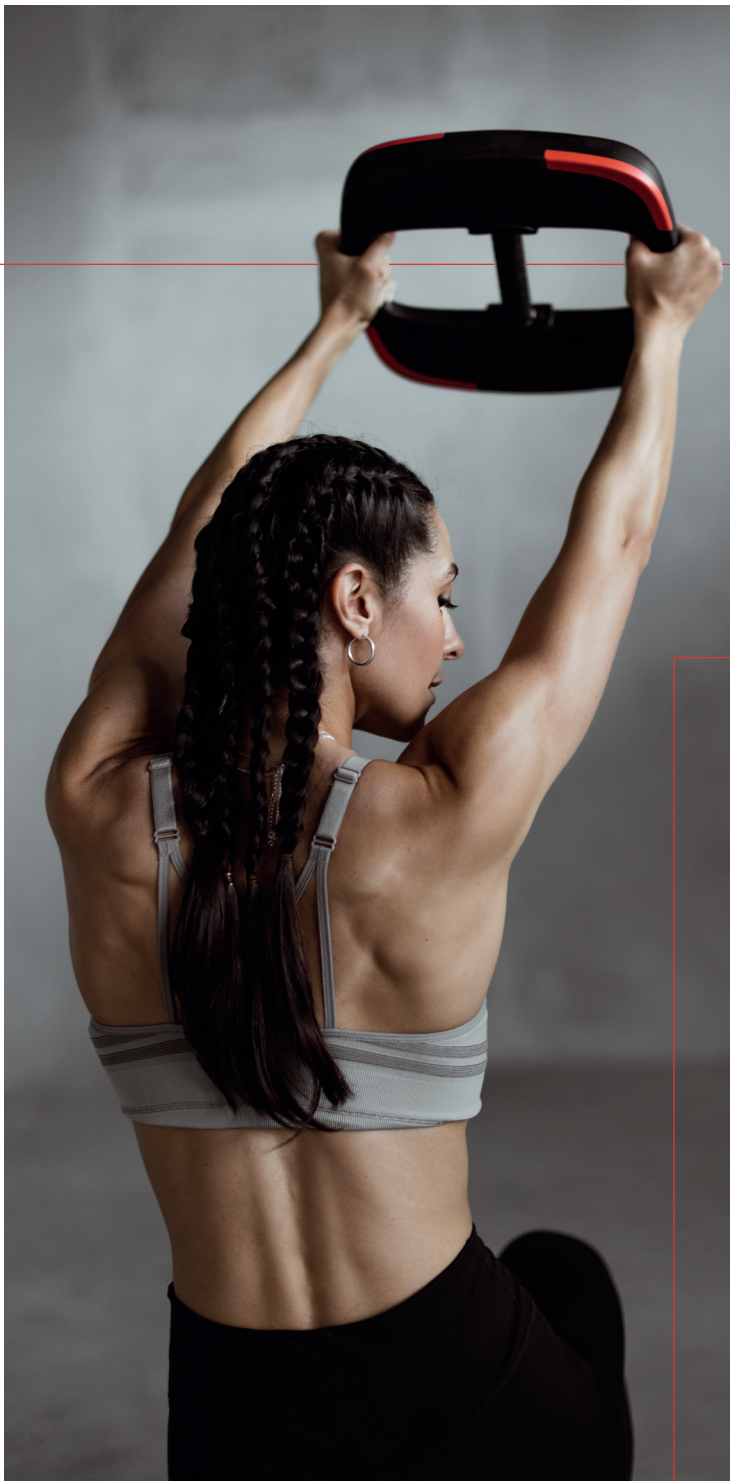
EIWITTEN: WAAROM EN WANNEER?

Eiwitten zijn essentiële macronutriënten en dienen als voedingsstoffen én bouwstoffen. Onmisbaar als sporten een vast onderdeel is van jouw routine! Welke eiwitten heb je nodig, is er een perfecte tijd om eiwitten te eten en hoeveel is voldoende? Laat je inspireren door deze workshop en ga met bruikbare tips en adviezen naar huis.

WORKSHOP MINDFULNESS

BODY POSITIVITY – WIE ZIE JIJ IN DE SPIEGEL?

Hoe goed voel jij je in je eigen lijf? Ben je tevreden over hoe je lichaam eruit ziet? De term Body Positivity is viral, zorgt voor meer selflove en geeft het zelfvertrouwen een gezonde boost. Jezelf accepteren en een positief zelfbeeld ontwikkelen, verlaagt het risico op het ontwikkelen van eetstoornissen. Je mentale gezondheid zal verbeteren en je functioneert optimaal gedurende de dag. Leer hoe jij je deelnemers, of misschien juist jezelf, kunt helpen naar Body Positivity.



WORKSHOP EXERCISE SCIENCE

STRENGTH TRAINING 101: HOE WERKT HET?

Waar we ooit begonnen met veel ijzer, dumbbells en zware stangen liften, zijn we geëvolueerd naar een veel moderner aanbod. Driedimensionale oefeningen met nieuw en opmerkelijk materiaal, hittepakken of VR-brillen zijn een vast onderdeel geworden van een training. Maar waarom is en blijft traditionele krachttraining meer dan ooit essentieel in een actief leven? Leer welke verschillende krachttypes er zijn en welke mythes we ontkrachten. 😊