

**KWARTAAL
WORKSHOPS**

Q2-2023

LES MILLS

Programma

Q2 2023

Live Programma

ZATERDAG 6 MEI

MERCHTEM

	CROSS STUDIO	BODY STUDIO	CYCLE STUDIO	WORKSHOPZAAL
09:00	BODYPUMP 125 08:30 - 09:45	LES MILLS TONE 21 08:30 - 09:30	RPM 98 08:45 - 09:45	
10:00	BODYBALANCE 100 + TRY-OUT 10:00 - 11:15	BODYCOMBAT 95 09:45 - 11:00		WORKSHOP Hoe word ik een Les Mills Assessor? 10:00 - 10:45
11:00				
12:00	LES MILLS GRIT SERIES 44 11:30 - 12:15	Techniektraining BODYBALANCE 11:30 - 12:00	LES MILLS SPRINT 31 11:30 - 12:15	
13:00	BODYSTEP 131 12:30 - 13:45	BODYATTACK 120 12:15 - 13:30	RPM 98 12:45 - 13:45	
14:00				
15:00	LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT 14:00 - 15:00	SHBAM 51 13:45 - 14:45		Techniektraining BODYSTEP 14:15 - 14:45
16:00	LES MILLS CORE 50 15:15 - 16:00	BODYJAM 104 15:00 - 16:15		WORKSHOP NUTRITION Creatine monohydraat 15:00 - 15:30
17:00	BODYBALANCE 100 + TRY-OUT (Alleen Masterclass) 16:15 - 17:15			WORKSHOP PROGRAMMING Mixing releases 15:45 - 16:15
18:00	BODYPUMP 125 Alleen Masterclass 17:30 - 18:30			WORKSHOP MINDFULNESS Breathwork 17:30 - 18:00

Live Locatie:

THERMAE SPORTS MERCHTEM
KWEKELAARSTRAAT 4
1785 MERCHTEM, BELGIË

Hybrid Programma

ZATERDAG 13 MEI

NIEUWEGEIN

SPORHTHAL
STREAM 1

MULTIZAAL
STREAM 2

WORKSHOPZAAL
ALLEEN LIVE

09:00	BODYBALANCE 100 + TRY-OUT (Alleen live) 08:30 - 09:45	RPM 98 08:30 - 09:30	
10:00	BODYATTACK 120 10:00 - 11:15	LES MILLS SPRINT 31 09:45 - 10:30	Techniektraining BODYSTEP 10:00 - 10:30
11:00		BODYSTEP 131 10:45 - 12:00	WORKSHOP MINDFULNESS Breathwork 10:45 - 11:15
12:00	BODYPUMP 125 11:30 - 12:45		WORKSHOP PROGRAMMING Mixing releases 12:00 - 12:30
13:00	LES MILLS CORE 50 13:00 - 13:45	SH'BAM 51 12:15 - 13:15	
14:00	BODYCOMBAT 95 14:00 - 15:15	LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT + TRY-OUT (Alleen live) 13:30 - 14:30	WORKSHOP NUTRITION Creatine monohydraat 13:30 - 14:00
15:00		BODYJAM 104 14:45 - 16:00	WORKSHOP Hoe word ik een Les Mills Assessor? 14:15 - 15:00
16:00	LES MILLS GRIT SERIES 44 15:30 - 16:15		Techniektraining BODYBALANCE 15:30 - 16:00
17:00	BODYBALANCE 100 + TRY OUT (Alleen masterclass) 16:30 - 17:30	LES MILLS TONE 21 16:15 - 17:15	
18:00	BODYPUMP 125 Alleen Masterclass 17:45 - 18:45	LES MILLS BARRE 22 17:30 - 18:15	
19:00		RPM 98 Alleen Masterclass 18:30 - 19:15	

Live Locatie: SPORT- EN
EVENEMENTENCOMPLEX
MERWESTEIN
MERWEPLEIN 1
3432 GN NIEUWEGEIN

Generic Workshops



Workshop Programming

Mixen met oude en nieuwe releases. Wat werkt er nou goed voor de intensiteit en de beleving?

Hoe we releases en tracks mixen in onze lessen heeft een groot effect op trainingsresultaten én de beleving. De ene deelnemer wil vast blijven houden aan het vaste format, de ander snakt naar jouw mix na 4 weken. Maar wellicht ben je nog maar net instructeur en heb je nog niet veel releases om mee te mixen, wat dan? Vragen als *'hoe lang moet ik een release geven'*, *'welke tracks kunnen het beste gemixt worden'* en *'hoe werkt de playlist op je Les Mills Releases App'* worden allemaal besproken in deze workshop.

Workshop Mindfulness

Breathwork: je hebt er vast wel eens wat over gehoord. Een sessie 'ademen' klinkt als iets ver uit je comfortzone, maar het is toegankelijker dan je denkt.

De term breathwork staat voor verschillende ademhalingsoefeningen waarbij de bewuste controle van de ademhaling de mentale, emotionele of fysieke toestand van een persoon zou beïnvloeden, mét een therapeutisch effect. Breathwork kan net als mediteren bijdragen aan het verlichten van stress en het creëren van fysieke en mentale ontspanning. Onder begeleiding van een professionele breathwork coach ontdek je de basis van de kracht van de adem en ervaar je direct de ontspanning die jou meer rust, geluk en gezondheid brengt.

Workshop Ontwikkeling

Hoe word ik Les Mills Assessor

Een Les Mills Assessor vervult een belangrijke rol binnen het team van Les Mills. Naast het beoordelen van assessmentvideo's, ben je ook aanwezig tijdens de live Kwartaalworkshops om de instructeurs te beoordelen op hun uitvoering en techniek. Je draagt hierin bij aan het behoud van de kwaliteit van onze instructeurs! Tijdens deze workshop krijg je de nodige informatie om te kijken of dit een perfecte vervolgstap is in jouw instructeurscarrière! Mocht dit een leuke stap zijn, dan start de eerste Assessor Bootcamp al in juni!

Workshop Nutrition

Creatine monohydraat, ooit eens van dit belangrijke sportsupplement gehoord? Wat is het, wat doet het en hoe werkt het? In deze workshop kom jij meer te weten!

Mensen houden ervan om hun grenzen te verleggen. Sneller rennen, hoger klimmen, verder springen, zwaarder tillen en noem maar op. Meerdere sportliefhebbers hebben deze drive en er is dus al heel lang vraag naar supplementen die de prestatie bevorderen. Creatine is veruit de populairste, maar door het grote aanbod, zie je soms door de bomen het bos niet meer.

Deze workshop geeft je de basiskennis die je nodig hebt om jouw deelnemers maar ook jezelf goed te informeren over het gebruik van creatine!