

**KWARTAAL  
WORKSHOPS**

Q4-2024

**KWARTAAL  
PROGRAMMA**

DEN HAAG

**LES MILLS**



# LIVE PROGRAMMA

DEN HAAG

ZATERDAG 30 NOVEMBER

AREA 1 - TENNISHAL

AREA 2 - BF GX

AREA 3 - BF CYCLE

AREA 4 - WORKSHOPZAAL

09:00	<b>BODYPUMP 131</b> 08:30 - 09:45		<b>RPM 104</b> 08:30 - 09:45	
10:00	<b>BODYATTACK 126</b> 10:00 - 11:15		<b>RPM 104</b> 10:00 - 11:00	
11:00				
12:00	<b>BODYBALANCE 106</b> 11:30 - 12:45	<b>LES MILLS CORE 56</b> 11:45 - 12:30	<b>RPM 104</b> 11:15 - 12:15	
13:00		<b>LES MILLS TONE 27</b> 12:45 - 13:45	<b>LES MILLS SPRINT 37</b> 12:30 - 13:15	
14:00	<b>BODYPUMP 131</b> 13:00 - 14:15	<b>LES MILLS CORE 56</b> 14:00 - 14:45	<b>RPM 104</b> 13:30 - 14:30	<b>HOW TO BECOME A POWERFUL CONNECTOR</b> 13:45 - 14:15
15:00	<b>LES MILLS GRIT 50</b> 14:30 - 15:15		<b>LES MILLS SPRINT 37</b> 14:45 - 15:30	<b>UNLOCKING THE POWER OF OUR BREATH</b> 14:30 - 15:15
16:00	<b>BODYPUMP 131</b> ALLEEN MASTERCLASS 15:30 - 16:30	<b>BODYSTEP 137</b> 15:00 - 16:15	<b>RPM 104</b> 15:45 - 16:45	
17:00	<b>BODYCOMBAT 101</b> 16:45 - 17:45	<b>BODYJAM 110</b> 16:30 - 17:45		
18:00				
19:00	<b>LES MILLS DANCE 06</b> 18:00 - 19:15			

**LIVE LOCATIE:** DE RHIJENHOF (TENNISHAL)  
NOORDWEG 44A  
2548 AC, DEN HAAG

Tijdens de Kwartaalworkshops Q4 heb jij de kans op je kennis te verrijken en twee interessante workshops te volgen! Maak jij jouw dag compleet?

## UNLOCKING THE POWER OF YOUR BREATH

In deze workshop ontdek je hoe je jouw ademhaling kunt inzetten om je prestaties te bevorderen en je fysieke en mentale welzijn en kracht te vergroten. Ademen doen we allemaal, het gaat vanzelf! Echter, 90% van de mensen ademt disfunctioneel. Gemiddeld gebruiken wij, jij en ik, maar 40% van onze ademcapaciteit. Wat zou het doen als jij dit kunt verhogen naar bijvoorbeeld 70 - 80%?

Tijdens deze workshop gaan we oefenen met verschillende technieken en delen we praktische informatie die jij elk moment van de dag kunt toepassen om je ademcapaciteit te vergroten met alle positieve effecten van dien. Deze workshop laat jou ervaren wat adem voor je kan betekenen en hoe jij het verschil kunt maken (fysiek en mentaal).

## HOW TO BECOME A POWERFUL CONNECTOR

Een uitstekende connector weet dat iedereen anders is. Deze krachtige connectors weten wie ze zijn en weten ook hoe ze de "taal" van anderen kunnen spreken om de connectie in hun les te verbeteren.

In deze workshop ontdek je verschillende manieren om een nog betere connector te zijn om zo de workout beleving van je deelnemers nog verder te vergroten.