



LES MILLS  
DANCE DAY

29 maart 2025

MAIN ROOM

2ND ROOM

12:00

	ONTVANGST 12.30 - 12.45	
13:00	BEST OF LES MILLS DANCE 12.45 - 13.30	BEST OF BODYJAM 12.45 - 13.30
14:00	DANCE BATTLE TWERK EDITION 13.40 - 14.10	ATTITUDE DANCE 13.40 - 14.10
15:00	COMMERCIAL HIP HOP 14.20 - 15.20	XTREME HIP HOP STEP 14.20 - 15.20
16:00	ISOLATION TRAINING 15.30 - 16.00	BALLET BASICS 15.30 - 16.00
17:00	BEST OF BODYJAM 16.10 - 17.10	BEST OF LES MILLS DANCE 16.10 - 17.10



LIVE LOCATIE:  
MAX HEALTH CLUB  
WESTVLIETWEG 55  
2491 ED, DEN HAAG



# WORKSHOPS

## BEST OF LES MILLS DANCE

**45/60 min. workout door LM DANCE trainer team.**

Stap de dansvloer op voor een energieke LES MILLS DANCE ervaring! Ondanks dat er pas zeven releases zijn, heeft LES MILL DANCE iconische tracks en choreografieën neergezet. In deze 'Best of' bundelen we de hoogtepunten tot de ultieme dance workout – boordevol energie, plezier en de beste vibes!

## ISOLATION TRAINING

**30 min. workshop door Maaïke en Brigitte.**

Klaar om je dansskills naar een hoger niveau te tillen? Doe mee aan onze energieke 30-minuten workshop, waarin je leert hoe je verschillende delen van je lichaam op een unieke manier kunt bewegen. Of je nu een beginner bent of al ervaring hebt, deze workshop helpt je om meer expressie en controle in je bewegingen te krijgen!

## DANCE ATTITUDE

**30 min. workshop door Wesley en Mandy.**

Een energieke sessie waarbij het LES MILLS DANCE Team je meeneemt in de wereld van attitude tijdens het dansen. Hoe je beweegt, straalt en jezelf presenteert, maakt een groot verschil op de dansvloer! We beginnen met een korte uitleg en demonstratie, waarna je de kans krijgt om te oefenen. Vervolgens breng je alles meteen in de praktijk op een leuke en dynamische track.

## BEST OF BODYJAM

**45/60 min. workout door BODYJAM trainer team.**

Voel de beat, laat je gaan en beleef de ultieme Best of BODYJAM! We brengen twee onvergetelijke cardioblokken uit recente releases terug en bundelen ze in één epische danssessie. Verwacht high-energy moves, een mix van stijlen en een flinke

## BALLET BASICS

**30 min. workshop door Isha.**

Altijd al willen ervaren hoe het voelt om als een echte ballerina of ballerino te bewegen? In deze inspirerende sessie maak je op een toegankelijke manier kennis met de basis van ballet. We starten met een korte uitleg en demonstratie van de essentiële technieken, waarna je zelf aan de slag gaat. Ontdek hoe kracht, souplesse en elegantie samenkomen in elke beweging en ervaar de magie van ballet op een bijpassende muziektrack!

## DANCE BATTLE

**30 min. workshop door Siegfried.**

In deze sessie duiken we in de kunst van twerking! We starten met de basis: techniek, houding en controle. Vervolgens leer je een krachtige choreografie die je energie en zelfvertrouwen een boost geeft. Maar dan... de ultieme uitdaging! In een battle tegen elkaar laat je niet alleen de choreo zien, maar voeg je ook je eigen Freestyle moves toe. Laat je gaan, voel de muziek en verover de dansvloer met ritme, kracht en – natuurlijk – heel veel twerking!



**LES MILLS**  
**DANCE DAY**  
29 maart 2025



# SPECIAL WORKSHOPS

## XTREME HIP HOP STEP

**60 min. workout door Amber van den Eijnden.**

Xtreme HipHop is dé stepworkout die je echt eens geprobeerd moet hebben - aerobics step met een hiphop twist! Tijdens de les leer je de meest gangbare Basic Call Outs (stapjes), die je door herhaling razendsnel onder de knie krijgt (pun intended). Step en geniet van de beste (old school) R&B- en hiphoptracks - en als je wilt, zing gewoon lekker mee! Xtreme HipHop heeft het allemaal: moves, flavor en tunes. Niks 'extreems' aan, gewoon ontzettend leuk. Probeer het eens, je gaat het geweldig vinden!

### **Amber van den Eijnden**

Amber aka Poca, Haagse Stier met Indische roots en moeder van een 16-jarige studente. 80% van de tijd gekleed in gymwear, wat op kantoordagen een uitdaging is. Altijd in beweging en soms letterlijk zingend en dansend in de supermarkt te vinden. Daarom van haar hobby haar beroep gemaakt.

Met haar passie voor Xtreme Hip Hop brengt Poca energie en vibes in elke les. Tijdens het event laat ze je ervaren hoe verslavend en intens deze workout is!

Try it-you might like it!

## COMMERCIAL HIP HOP

**60 min. workout door Kim Vandoninck.**

Commercial hip hop is een energieke dansstijl gebaseerd op hip hop, met de focus op expressie, stijl en uitstraling. Denk aan de dynamische moves uit muziekvideo's, tv-shows en live optredens van topartiesten. Dit is jouw kans om diezelfde flair en expressie te beleven en toe te passen!

### **Kim Vandoninck**

Kim Vandoninck is een gepassioneerde en veelzijdige professionele danseres die je al op televisie of de grotere podia in België en Nederland kon tegenkomen, waaronder Tien Om Te Zien, James&Co, Starmaker, Tomorrowland, Het Sportpaleis, enzoverder. Ze deelt het podium daarnaast regelmatig met Lotte De Clerck (bekend van #LikeMe), Emma Heesters en Sigourney K. Daarnaast is ze ook choreograaf, die haar unieke visie op dans doorgeeft in elke workshop die ze geeft. Met jarenlange ervaring in verschillende dansstijlen, van klassiek ballet tot hiphop, heeft Kim zich bewezen als een creatieve kracht binnen de danswereld. Haar workshops zijn meer dan alleen een fysieke uitdaging; ze zijn een uitnodiging om de grenzen van je eigen expressie te verkennen en te versterken.



**LES MILLS**  
**DANCE DAY**  
29 maart 2025