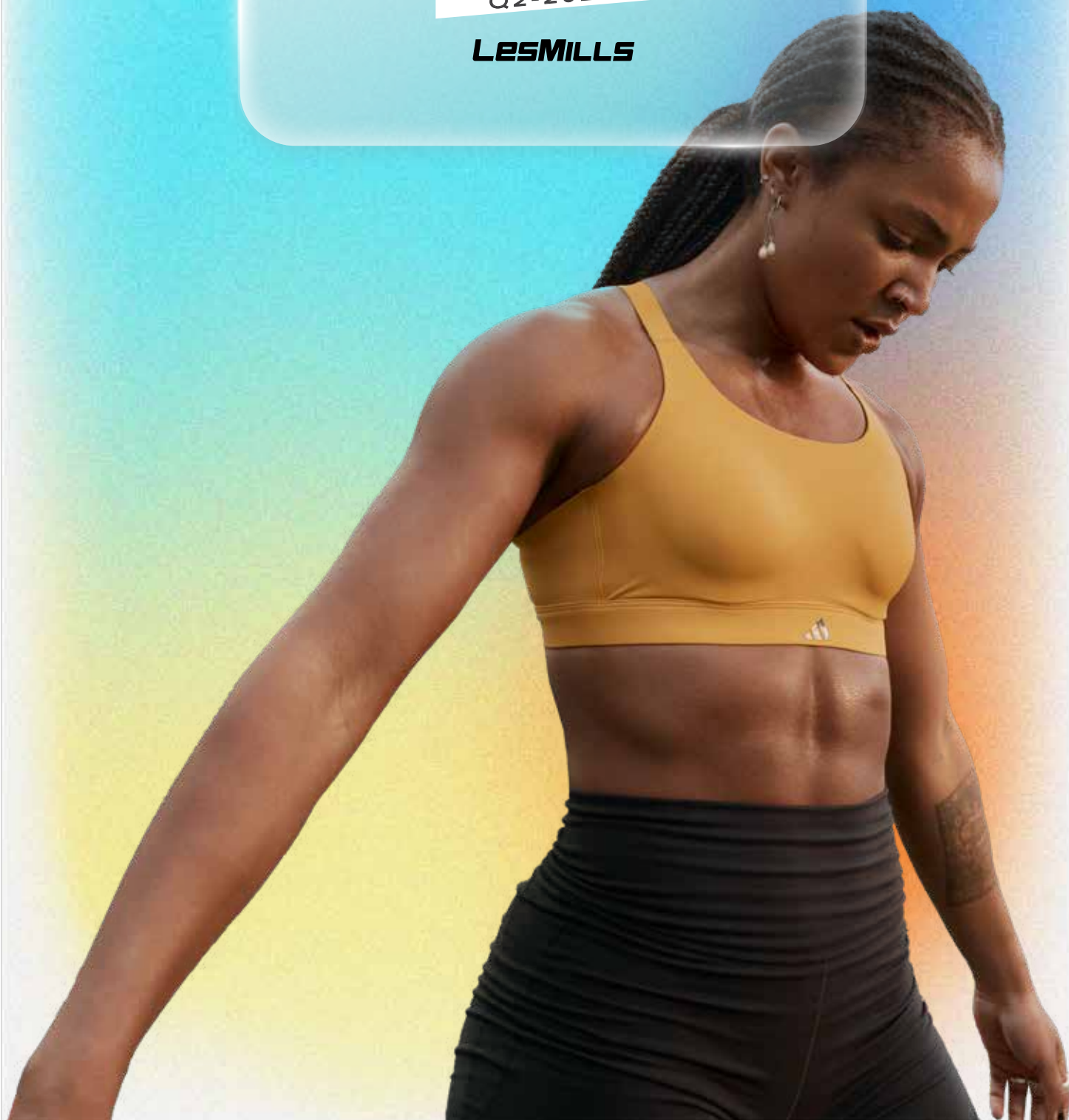


# KWARTAAL PROGRAMMA

Q2-2025

**LES MILLS**



# ZATERDAG

## 10 MEI

ZOETERMEER

	AREA 1 - TENNISHAL	AREA 2 - ZAAL 1 SC	AREA 3 - CYCLE	AREA 4 - SQUASH
09:00	<b>BODYCOMBAT 103</b> 08:30 - 09:45	<b>BODY JAM 112</b> 08:30 - 09:45	<b>RPM 106</b> 08:45 - 09:45	
10:00	<b>BODYPUMP 133</b> 10:00 - 11:15	<b>BODYSTEP 139</b> 10:00 - 11:15		<b>JE SLAAP</b> 10:00 - 10:45
11:00				<b>DE KNIE</b> 11:00 - 11:45
12:00	<b>BODYBALANCE 108</b> 11:30 - 12:45	<b>LES MILLS DANCE 08</b> 11:30 - 12:30	<b>RPM 106</b> 12:00 - 13:00	
13:00	<b>TRY OUT PILATES</b> 13:00 - 14:00	<b>LES MILLS GRIT 52</b> 12:45 - 13:30	<b>LES MILLS SPRINT 39</b> 13:15 - 14:00	
14:00		<b>LES MILLS TONE 29</b> 13:45 - 14:45		<b>SPORTEN TIJDENS EN NA DE ZWANGERSCHAP</b> 14:15 - 15:00
15:00	<b>BODYPUMP 133</b> 14:15 - 15:30	<b>LES MILLS CORE 58</b> 15:00 - 15:45	<b>RPM 106</b> 15:15 - 16:15	
16:00	<b>BODYBALANCE 108 ALLEEN MASTERCLASS</b> 15:45 - 16:45	<b>LES MILLS GRIT 52</b> 16:00 - 16:45	<b>RPM 106</b> 16:30 - 17:30	
17:00	<b>BODYPUMP 133 ALLEEN MASTERCLASS</b> 17:00 - 18:00	<b>LES MILLS DANCE</b> 17:00 - 18:00		
18:00				
19:00	<b>BODYATTACK 128</b> 18:15 - 19:30	<b>LES MILLS CORE</b> 18:15 - 19:00		

**LIVE LOCATIE:** DEKKER/SPORTCITY ZOETERMEER  
SCHEGLAAN 12  
2718 KZ, ZOETERMEER

# ZATERDAG

## 24 MEI

VALKENSWAARD

	AREA 1 - TENNISAL	AREA 2 - ZAAL 1 SC	AREA 3 - CYCLE	AREA 4 - SQUASH	AREA 5 - SQUASH
09:00	<b>BODYPUMP 133</b> 08:30 - 09:45	<b>LES MILLS TONE 29</b> 08:30 - 09:30	<b>RPM 106</b> 08:30 - 09:30		<b>CORE CRUSH, BOOTY BOOST!</b> 09:00 - 09:30
10:00					<b>CORE CRUSH, BOOTY BOOST!</b> 09:45 - 10:15
	<b>BODYATTACK 128</b> 10:00 - 11:15	<b>BODYJAM 112</b> 09:45 - 11:00			<b>CORE CRUSH, BOOTY BOOST!</b> 10:30 - 11:00
11:00					<b>CORE CRUSH, BOOTY BOOST!</b> 11:15 - 11:45
	<b>LES MILLS GRIT SERIES 52</b> 11:30 - 12:15	<b>BODYSTEP 139</b> 11:15 - 12:30	<b>RPM 106</b> 11:30 - 12:30		
12:00					
	<b>LES MILLS PILATES</b> 12:30 - 13:30	<b>LES MILLS DANCE 08</b> 12:45 - 13:45	<b>LES MILLS SPRINT 39</b> 13:00 - 13:45		
13:00				<b>JE SLAAP</b> 13:30 - 14:15	<b>CORE CRUSH, BOOTY BOOST!</b> 14:00 - 14:30
14:00	<b>BODYBALANCE 108</b> 13:45 - 15:00	<b>LES MILLS CORE 58</b> 14:00 - 14:45	<b>RPM 106</b> 14:00 - 15:00	<b>SPORTEN TIJDENS EN NA DE ZWANGERSCHAP</b> 14:30 - 15:15	<b>CORE CRUSH, BOOTY BOOST!</b> 14:45 - 15:15
15:00		<b>LES MILLS DANCE 08</b> 15:00 - 16:00		<b>DE KNIE</b> 15:30 - 16:15	<b>CORE CRUSH, BOOTY BOOST!</b> 15:30 - 16:00
16:00	<b>BODYPUMP 133</b> 15:15 - 16:30				
17:00	<b>BODYCOMBAT 103</b> 16:45 - 18:00				
18:00					
19:00					

**LIVE LOCATIE:** HEALTH & SPORTS CLUB VALKENCOURT  
PASTOOR HEERKENS DREEF 15  
5552 BG, VALKENSWAARD

## WORKSHOP 1

### JE SLAAP

Als sporters vergeten we vaak het belang van rust. Wat gebeurt er als we te weinig rust nemen? Wat gebeurt er tijdens je slaap in een normaal slaapritme? Hoe werkt jouw biologische klok? Op sociale media word je dagelijks geconfronteerd met berichten over lifestyleveranderingen, en vaak gaan die over voeding en beweging. Maar de meest betrouwbare cyclus in de evolutie is die van licht en donker: de waak- en slaapcyclus.

## WORKSHOP 2

### DE KNIE

Leer meer over onze knie! In deze 45 minuten durende workshop duiken we in de anatomie en werking van de knie. We bekijken hoe dit complexe gewricht functioneert en bespreken de meest voorkomende fouten die in de les kunnen optreden – én hoe je ze kunt verhelpen. Aan het einde krijg je praktische tips die je direct in je lessen kunt toepassen, terwijl je ook je kennis over het lichaam verdiept.

## WORKSHOP 3

### SPORTEN TIJDENS EN NA DE ZWANGERSCHAP

Deze workshop behandelt de belangrijkste aandachtspunten voor het begeleiden van zwangere deelnemers: waar op te letten en welke aanpassingen nodig zijn. Ook komt het herstel na de bevalling aan bod, inclusief veilige terugkeer naar groepslessen en waarschuwingssignalen. Praktisch, direct toepasbaar en essentieel voor veilige en effectieve lessen!

