

KWARTAAL PROGRAMMA

Q3-2025

LES MILLS



LIVE PROGRAMMA

Q3-2025

ZATERDAG 6 SEPTEMBER

ZWOLLE

AREA 1 - THEATER VD SPORT

AREA 2 - DE HAL

AREA 3 - WORKSHOPZAAL

09:00

BODYPUMP 134
08:30 - 09:45

RPM 107
08:30 - 09:30

10:00

BODYCOMBAT 104
10:00 - 11:15

LES MILLS SPRINT 40
09:45 - 10:30

WORKSHOP

STEM
10:00 - 10:45

11:00

RPM 107
10:45 - 11:45

WORKSHOP

STEM
11:30 - 12:15

12:00

BODYATTACK 129
11:30 - 12:45

LES MILLS CORE 59
12:15 - 13:00

13:00

TRY-OUT

LES MILLS YOGA
13:00 - 14:00

LES MILLS TONE 30
13:15 - 14:15

14:00

LES MILLS GRIT SERIES 53
14:15 - 15:00

WORKSHOP

DE SCHOUDER
14:15 - 15:00

15:00

BODYJAM 113
14:30 - 15:45

WORKSHOP

DE SCHOUDER
15:15 - 16:00

16:00

BODYPUMP 134
15:15 - 16:30

BODYSTEP 140
16:00 - 17:15

17:00

BODYBALANCE 109
16:45 - 18:00

LES MILLS DANCE 09
17:30 - 18:30

18:00

LIVE LOCATIE:

LANDSTEDE SPORTCENTRUM
HOGELAND 10
8024 AZ, ZWOLLE

ONLINE LIVESTREAM

Q3-2025

ZATERDAG 6 SEPTEMBER

LIVESTREAM

AREA 1 - THEATER VD SPORT

AREA 2 - DE HAL

09:00	BODYPUMP 134 08:30 - 09:45	RPM 107 08:30 - 09:30
10:00	BODYCOMBAT 104 10:00 - 11:15	LES MILLS SPRINT 40 09:45 - 10:30
11:00		RPM 107 10:45 - 11:45
12:00	BODYATTACK 129 11:30 - 12:45	
13:00	TRY-OUT	LES MILLS CORE 59 12:15 - 13:00
14:00	LES MILLS YOGA 13:00 - 14:00	LES MILLS TONE 30 13:15 - 14:15
15:00	LES MILLS GRIT SERIES 53 14:15 - 15:00	BODYJAM 113 14:30 - 15:45
16:00	BODYPUMP 134 15:15 - 16:30	BODYSTEP 140 16:00 - 17:15
17:00	BODYBALANCE 109 16:45 - 18:00	
18:00		LES MILLS DANCE 09 17:30 - 18:30

ONLINE LOCATIE: ONLINE VIA STREAMINGSPLATFORM:
TRANSMISSION LIVESTREAMS



KWARTAAL WORKSHOPS

Q3-2025

DE KRACHT VAN DE STEM

Als instructeur is je stem één van je belangrijkste instrumenten. Maar hoe houd je die helder, krachtig en verstaanbaar – zelfs tijdens intensieve inspanning?

In deze workshop gegeven door Miriam Venema, een veelzijdige Nederlandse zangeres, actrice en vocal coach, ontdek je de basisprincipes van stemgebruik. Je leert in 45 minuten hoe je je stem beter laat dragen en hoe je met eenvoudige oefeningen direct resultaat boekt. Geen ingewikkelde theorie, maar praktische tools waarmee je meteen aan de slag kunt – op de werkvloer, in de sportzaal of voor de klas.

Laat je stem voor je werken – krachtig, duidelijk en vol vertrouwen!

STERKE SCHOUDERS

In deze sessie van 45 minuten duiken we in de anatomie van de schoudergordel – een complex geheel van gewrichten en spieren. Je leert hoe de schouder beweegt, wat nodig is voor stabiliteit en hoe je dit vertaalt naar effectieve en veilige groepslessen.

We gaan in op praktische cues, veelvoorkomende techniekfouten én hoe je die herkent en corrigeert. Daarnaast krijg je praktische tips voor het begeleiden van deelnemers met schouderklachten.