

KWARTAAL WORKSHOPS

Q1-2026

LES MILLS



LIVE PROGRAMMA

ZATERDAG 28 FEBRUARI

LES MILLS

VALKENSWAARD

	AREA 1 - TENNISHAL	AREA 2 - STUDIO 1	AREA 3 - CYCLE	AREA 4 - BODY & MIND
08.00				
09.00	BODYPUMP 136 08.30 - 09.45	LES MILLS CORE 61 09.00 - 09.45		
10.00				
11.00	BODYATTACK 131 10.00 - 11.15	LES MILLS SHAPES 14 10.00 - 11.00		
12.00	TRY-OUT BODYPUMP HEAVY 3 11.30 - 12.45	BODYSTEP 142 11.15 - 12.30		EXERCISE SCIENCE 11.30 - 12.00
13.00			RPM 109 12.15 - 13.15	EXERCISE SCIENCE 12.15 - 12.45
14.00	BODYCOMBAT 106 13.00 - 14.15	LES MILLS CEREMONY 10 - STUDIO 12.45 - 13.45		SOCIAL MEDIA 13.00 - 13.30
15.00	BODYPUMP 136 14.30 - 15.45	BODYJAM 115 14.00 - 15.15	LES MILLS SPRINT 42 13.30 - 14.15	SOCIAL MEDIA 13.45 - 14.15
16.00				LES MILLS YOGA 3 14.45 - 15.45
17.00	LES MILLS DANCE 11 16.00 - 17.00	LES MILLS PILATES 8 15.45 - 16.45	RPM 109 16.00 - 17.00	
18.00	BODYBALANCE 111 17.15 - 18.30	LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT 17 17.00 - 18.00		
19.00	LES MILLS QUIT 55 18.45 - 19.30	LES MILLS TONE 32 18.15 - 19.15		
20.00				
	Locatie: Health en Sports Club Valkencourt, Pastoor Heerkensdreef 15, 5552 BG Valkenswaard			

LIVE PROGRAMMA

ZATERDAG 7 MAART

LES MILLS

ZWOLLE

	AREA 1 - THEATER	AREA 2 - ABC	AREA 3 - DE HAL	AREA 4 - DANSSZAAL
08.00				
09.00	BODYPUMP 136 08.30 - 09.45	LES MILLS TONE 32 08.30 - 09.30	LES MILLS YOQA 3 08.30 - 09.30	
10.00	LES MILLS QUIT SERIES 55 10.00 - 10.45	LES MILLS PILATES 8 09.45 - 10.45	BODYJAM 115 09.45 - 11.00	
11.00	BODYBALANCE 111 11.00 - 12.15	LES MILLS CORE 61 11.00 - 11.45	LES MILLS DANCE 11 11.15 - 12.15	EXERCISE SCIENCE 11.00 - 11.30
12.00				BODYPUMP HEAVY - UPSKILL 11.45 - 12.15
	TRY-OUT BODYPUMP HEAVY 3 12.30 - 13.45	LES MILLS CEREMONY 10 - STUDIO 12.00 - 13.00		
13.00				
	BODYCOMBAT 106 14.00 - 15.15	LES MILLS SHAPES 14 13.15 - 14.15	RPM 109 13.00 - 14.00	SOCIAL MEDIA 13.15 - 13.45
14.00				
	LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT 17 15.30 - 16.30	BODYSTEP 142 14.30 - 15.45	LES MILLS SPRINT 42 14.15 - 15.00	BODYPUMP HEAVY - UPSKILL 14.00 - 14.30
15.00				
	BODYATTACK 131 16.00 - 17.15		RPM 109 15.15 - 16.15	SOCIAL MEDIA 14.45 - 15.15
16.00				
17.00	BODYPUMP 136 16.45 - 18.00			EXERCISE SCIENCE 15.30 - 16.00
18.00				
19.00				
20.00				
	Locatie: Landstede Sportcentrum, Hogeland 10, 8024 AZ Zwolle			

ONLINE PROGRAMMA

ZATERDAG 7 MAART

LES MILLS

ONLINE VIA LIVESTREAM

	AREA 1 - STREAM 1	AREA 2 - STREAM 2	AREA 3 - STREAM 3
08.00			
09.00	BODYPUMP 136 08.30 - 09.45	LES MILLS TONE 32 08.30 - 09.30	LES MILLS YOGA 3 08.30 - 09.30
10.00			
	LES MILLS QUIT SERIES 55 10.00 - 10.45	LES MILLS PILATES 8 09.45 - 10.45	BODYJAM 115 09.45 - 11.00
11.00			
	BODYBALANCE 111 11.00 - 12.15	LES MILLS CORE 61 11.00 - 11.45	LES MILLS DANCE 11 11.15 - 12.15
12.00			
	TRY-OUT BODYPUMP HEAVY 3 12.30 - 13.45	LES MILLS CEREMONY 10 - STUDIO 12.00 - 13.00	
13.00			
	BODYCOMBAT 106 14.00 - 15.15	LES MILLS SHAPES 14 13.15 - 14.15	RPM 109 13.00 - 14.00
14.00			
	LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT 17 15.30 - 16.30	BODYSTEP 142 14.30 - 15.45	LES MILLS SPRINT 42 14.15 - 15.00
15.00			
	BODYPUMP 136 16.45 - 18.00	BODYATTACK 131 16.00 - 17.15	RPM 109 15.15 - 16.15
16.00			
17.00			
18.00			
19.00			
20.00			
	Locatie: Landstede Sportcentrum, Hogeland 10, 8024 AZ Zwolle (online te zien via livestream)		

GENERIC WORKSHOPS

ALLEEN LIVE TE VOLGEN

SOCIAL MEDIA

Shoot. Edit. Share. | Social media video's voor beginners.

Wil je starten met video's op social media, maar weet je niet waar te beginnen? In deze workshops leer je stap voor stap hoe je eenvoudig video's filmt, bewerkt en deelt met je mobiel. We behandelen:

- Hoe je filmt met je smartphone (kaders, licht, korte clips)
- Hoe je simpel edit met gebruiksvriendelijke (gratis) apps
- Hoe je jouw video klaarmaakt om te delen op social media

Met praktische tips en gratis tools bouw je een sterke basis om jouw lessen, club of community zichtbaar te maken.

EXERCISE SCIENCE

Lift or Sweat? | Inzicht in trainingsvormen en hun effect op het lichaam

Waarom train je soms met zware gewichten en soms met een hoge hartslag? In deze workshop krijg je helder inzicht in krachttraining, cardio, HIIT en mobiliteit en leer je welke trainingsvorm past bij welk doel. Zo maak je bewuste keuzes in training en resultaat.

