

LES MILLS BEACH WORKOUTS

PROGRAMMA 9 SEPTEMBER 2023

	AREA 1 CENTER COURT	AREA 2 CYCLE	AREA 3	AREA 4	VIP DECK
09:00	BODYBALANCE 101 09:00 - 10:00	RPM 99 09:15 - 10:00	LES MILLS TONE 22 09:15 - 10:00	BOXING WORKOUT 09:15 - 10:00	
10:00	BODYPUMP 126 10:15 - 11:15	LES MILLS SPRINT 32 10:15 - 10:45	LES MILLS CORE 51 10:15 - 10:45	LES MILLS BEACH GAMES (GRATIS VOORAF AANMELDEN) 10:15 - 11:15	LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT 10:00 - 11:00
11:00	LES MILLS SHAPES 11:30 - 12:30		BODYCOMBAT 96 11:15 - 12:15		BODYSTEP 132 ALLEEN VOOR GECERTIFICEERDE BODYSTEP INSTRUCTEURS 12:30 - 13:30
12:00		RPM 99 12:30 - 13:15	BODYJAM 105 12:30 - 13:30	LES MILLS BEACH GAMES (GRATIS VOORAF AANMELDEN) 13:00 - 14:00	
13:00	LES MILLS GRIT 45 12:45 - 13:15	LES MILLS SPRINT 32 13:45 - 14:15	SH'BAM 52 13:45 - 14:30		VOLLEYBAL TOERNOOI MET TRAINERS 16:15 - 17:30 GRATIS DEELNAME VOORAF INSCHRIJVEN
14:00	BODYPUMP 126 13:30 - 14:30	RPM 99 15:00 - 15:45	BODYATTACK 121 14:45 - 15:45	DUO YOGA 15:15 - 16:00	
15:00	BODYCOMBAT 96 14:45 - 15:45	RPM 99 16:00 - 16:45	BODYBALANCE 101 16:00 - 17:00		
16:00	BODYPUMP 126 16:00 - 17:00				
17:00					

BUILD YOUR OWN BURGER + DJ

18:00 - 21:30