

LES MILLS BEACH WORKOUTS

PROGRAMMA ZATERDAG 29 AUGUSTUS 2026

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
09.00	BODYPUMP 138 09:00 – 10:00	LES MILLS PILATES 10 09.00 – 09.45	RPM 111 09.00 – 09.45
10.00	BODYPUMP HEAVY 5 10.15 – 11.15	LES MILLS YOGA 5 (HATHA) 10.00 – 10.45	LES MILLS SPRINT 44 10.00 – 10.30
11.00	LES MILLS GRIT 57 (STRENGTH) 11.30 – 12.00	BODYBALANCE 113 11.00 – 12.00	RPM 111 10.45 – 11.30
12.00	BODYPUMP 138 12.15 – 13.15	BODYCOMBAT 108 12.15 – 13.15	RPM 111 11.45 – 12.30
13.00	LES MILLS CORE 63 13.30 – 14.00	BODYATTACK 133 13.30 – 14.30	LES MILLS SHAPES 16 13.00 – 13.45
14.00	CEREMONY HYROX 14 (STUDIO) 14.15 – 15.00	LES MILLS DANCE 13 14.45 – 15.30	LES MILLS TONE 34 14:00 – 14:45
15.00	BODYPUMP HEAVY 5 15.15 – 16.15	BODYJAM 117 15.45 – 16.45	BODYSTEP 144 15.00 – 16.00
16.00	BODYPUMP 138 16.30 – 17.30	BODYBALANCE 113 17.00 – 18.00	LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT 19 16.15 – 17.00
17.00			
18.00			

SLUIT DEZE DAG GEZELLIG AF MET EEN HAPJE EN/OF DRANKJE IN DE BEACHCLUB

NOTE: DEZE KOSTEN ZIJN VOOR EIGEN REKENING

