

LES MILLS BARRE 06

MUSIC AND FORMATS

01. WARM

02. DEEPEN

03. EXTEND

04. PEAK

05/06. STRENGTHEN / POWER

07. ESCAPE

08. BURN

BONUS

B5. STRENGTHEN

BONUS

B6. POWER

BONUS

B7. ESCAPE

BONUS

B8. BURN

Les Mills' instructor resources are unique, valuable resources provided to you as a Les Mills' certified instructor to enable you to learn each new release and teach it in Les Mills' licensed clubs only. Do not share these resources. Copying, uploading or sharing files on the internet or selling Les Mills' instructor resources to other people is illegal, and rips off Les Mills, its distributors and other instructors. If you are engaging in any of these illegal activities, there may be serious consequences for you personally including legal action and the suspension or permanent withdrawal of your Les Mills certification. Your cooperation is much appreciated.



MUSIC

- 01

GUD VIBRATIONS (3:46)

NGHTMRE & SLANDER

© 2016 Mad Decent.
Written by: Hartman, Andersen, Land, Marenyi
- 02

Princess of China (3:42)

Let's Get

© 2019 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Martin, Berryman, Buckland, Champion, Eno
- 03

I Wanna Dance With Somebody
(2000 Remaster) (4:49)

Whitney Houston

© 1987 RCA Records, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Merrill, Rubicam
- 04

Breathe Me (4:30)

Feather Rest

© 2019 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Furler, Carey
- 05

Honey (6:36)

070 Shake, Ralphy River & Hack & Tree

© 2016 1 AM Ent.
Written by: Unknown
- 06

Handclap (3:12)

Jason Mraz feat. Meghan Trainor

© 2018 Atlantic Recording Corporation.
Written by: Meghan Trainor, Andrew Wells, Jason Mraz, Jon Green
- 07

Genie In A Bottle (2:31)

Campsite Dream

© 2018 Epic Amsterdam, a division of Sony Music Entertainment Netherlands.
Written by: Frank, Kipner, Sheye, Frank, Kipner, Sheye
- BONUS

B5

Dance In Paint (3:01)

Bunji Garlin feat. 1st Klase

© 2016 FOX FUSE, LLC.
Written by: Gonzales
- BONUS

B6

Only You (3:07)

Cheat Codes & Little Mix

© 2018 Simco Limited under exclusive licence to Sony Music Entertainment UK Limited.
Written by: Boardman, Bowman, Gale, Dahl
- BONUS

B7

Walking Away (Mura Masa Remix)
(4:41)

HAIM & Mura Masa

Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: A. Haim, D. Haim, E. Haim, Rechtshaid
- BONUS

B8

Hey Mami (3:15)

Sylvan Esso

© 2014 Partisan Records LLC / Knitting Factory Records Inc. / Sylvan Esso LLC.
Written by: Meath, Sanborn



L–R: Cary Cai, Kimi Doi, Ella Yue, Shine Yang, Diana Archer Mills, Summer Bradley, Crystal Li, & Brain Wang.

CREDITS

- Choreography** – Diana Archer Mills
- Chief Creative Officer** – Dr. Jackie Mills
- Creative Director** – Kylie Gates
- Technical Consultants** – Andrew Newmarch and Bryce Hastings
- Program Coach** – Kylie Gates
- Program Planner** – Alex Pugh

PRESENTERS

Diana Archer Mills (New Zealand) is choreographer for LES MILLS BARRE, LES MILLS TONE and CXWORX, Creative Director for BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP and RPM, and co-Program Director for BODYBALANCE/BODYFLOW. She is based in Auckland.

Kimi Doi (Japan) is a LES MILLS BARRE, BODYJAM and SH’BAM Trainer/Presenter and a BODYBALANCE/BODYFLOW Instructor. She is from Osaka.

Shine Yang (China) is a LES MILLS BARRE, BODYBALANCE/BODYFLOW and BODYJAM Presenter and Instructor. She is from Beijing.

Crystal Li (China) is a LES MILLS BARRE and SH’BAM Trainer, a BODYJAM and LES MILLS TONE Presenter and a BODYBALANCE/BODYFLOW and BODYATTACK Instructor. She is from Shijiazhuang.

Ella Yue (China) is a LES MILLS BARRE Presenter, a BODYBALANCE/BODYFLOW Trainer and a BODYJAM and CXWORX Instructor. She is from Jinan.

Summer Bradley (New Zealand) is a LES MILLS BARRE teacher, based in Auckland. She is trained in Ballet, Jazz, Tap, Contemporary and Hip Hop. She has competed both nationally and internationally in dance.

Shadows:

- Cary Cai
- Brain Wang



BONUS TRACKS

Wees creatief met de bonustracks - je kunt ze toevoegen aan het einde van de volledige release om een langere les te maken of je kun ze wisselen om een ander gevoel voor de training te creëren.

45-MINUTE OPTION		30-MINUTE FORMAT OPTION 1	
Track 01	Warm	Track 01	Warm
Track 02	Deepen	Track 02	Deepen
Track 03	Extend	Track 03	Extend
Track 04	Peak	Track 04	Peak
Track 05/06	Strengthen / Power	Track 05/06	Strengthen / Power
Track 07	Escape	Track 07	Escape
Track 08	Burn	Track 08	Burn
Track B5	Strengthen	Total Time	
Track B6	Power		
Track B7	Escape		
Track B8	Burn		
Total Time			

30-MINUTE FORMAT OPTION 2		30-MINUTE FORMAT OPTION 3	
Track 01	Warm	Track 01	Warm
Track 02	Deepen	Track 02	Deepen
Track 03	Extend	Track 03	Extend
Track 04	Peak	Track 04	Peak
Track B5	Strengthen	Track B6	Power
Track 07	Escape	Track 07	Escape
Track 08	Burn	Track 08	Burn
Total Time		Total Time	

30-MINUTE FORMAT OPTION 4		30-MINUTE FORMAT OPTION 5	
Track 01	Warm	Track 01	Warm
Track 02	Deepen	Track 02	Deepen
Track 03	Extend	Track 03	Extend
Track B4	Peak	Track B4	Peak
Track 05/06	Strengthen / Power	Track 05/06	Strengthen / Power
Track B7	Escape	Track 07	Escape
Track 08	Burn	Track B8	Burn
Total Time		Total Time	

KEY

B up	Build Up	Br	Bridge (non-chorus)
C	Chorus (music column)	QC	Quiet Chorus
ct/cts	Musical Counts	W.	With
Instr	Instrumental	HOH	Hands on hips
Intro	Introduction	L	Left
Mins	Minutes	O/H	Over head
OTS	On the spot	R	Right
Outro	Last few bars of music	PC	Pre-chorus
Ref	Refrain (recurring phrase or song lines)	Rep	Reprise (part of the chorus repeated)
F&B	Forward and Backward	Reps Xx	Perform the Sequence/ Exercise x times
ROM	Range of motion	V	Verse
⬆	Advanced Option	⬇	Low Option
👁	Preview		

COUNTS

1/1	2 counts down, 2 counts up	1/3	2 counts down, 6 counts up
1/1/2	2 counts down, 2 counts hold, 4 counts up	1/1/1/1	2 counts F or B, 2 counts down, 2 counts up, 2 counts F or B
2/2	4 counts down, 4 counts up	2/2/2/2	4 counts F or B, 4 counts down, 4 counts up, 4 counts F or B
3/1	6 counts down, 2 counts up	4/4	8 counts down, 8 counts up
1/2/1	2 counts down, 4 counts hold, 2 counts up	8/8	16 counts down, 16 counts up



01. WARM

TRACK FOCUS

De mensen in mijn les komen twee simpele combinaties tegen om hun lichaam op te warmen en de mooie sfeer te proeven terwijl ze verwelkomd worden tot deze Les Mills BARRE les.

MUSIC			EXERCISE	CTS	REPS
0:00	Intro /	2x8	Set up 1st Position with Bras Bas Arms	16	
0:06	Instr /	2x8 A	1st Position Demi Plié with 2nd Position Arms Demi Plié, arms to 2nd Position Straighten legs, arms to Bras Bas	8 8	
0:12	Instr / (Synth)	4x8 A ¹	1st Position Grand Plié with 2nd Position Arms (Slow) Grand Plié, arms to 2nd Position Straighten legs, arms to Bras Bas	8 8	2x
0:25	C / _ It's such	4x8 A ²	1st Position, Grand Plié with 2nd Position Arms (Fast) Grand Plié, arms to 2nd Position Straighten legs, arms to Bras Bas	4 4	4x
0:38	C / Walk	4x8 A ³	1st Position Grand Plié Pulse with Reverse Port de Bras Arms Plié Pulse x3, arms to 2nd, 5th to 1st Position Straighten legs, arms to Bras Bas	12 4	2x
0:50	Instr / (B up)	8x8 B	1st Position Grand Plié Pulse, Tendu Tap Derrière L&R (Slow) Plié Pulse 3x, arms to 2nd, 5th to 1st Position Straighten legs, arms to Bras Bas Tendu Tap Derrière R 3x, 1st Arabesque Arms R foot returns to 1st Position arms to Bras Bas (face front) Repeat to R	12 4 12 4 32	
1:15	Instr / (Beat)	12x8 B ¹	1st Position Grand Plié Pulse 3x, Tendu Tap Derrière L&R (Fast) Plié Pulse 3x, arms to 2nd, 5th to 1st Position Straighten legs, arms to Bras Bas Tendu Tap Derrière R 3x, 1st Arabesque Arms R foot returns to 1st Position arms to Bras Bas (face front) Repeat R	6 2 6 2 16	
1:54	Instr (Quiet)	4x8 C	2nd Position Grand Plié with 2nd Position Arms (Slow) Grand Plié, arms to 2nd Position Straighten legs, arms to Bras Bas	8 8	2x
2:06	C / _ It's such	4x8 C ¹	2nd Position Grand Plié with 2nd Position Arms (Fast) Grand Plié arms to 2nd Position Straighten legs, arms to Bras Bas	4 4	4x
2:19	C / _ Walk	4x8 C ²	2nd Position Grand Plié Pulse with Reverse Port de Bras Arms Grand Plié Pulse 3x, arms to 2nd, 5th to 1st Position Straighten legs, arms to Bras Bas	12 4	2x



01. WARM

MUSIC			EXERCISE	CTS	REPS
2:31	Instr (B up)	8x8 D	2nd Position Grand Plié Pulse, Tendu Tap Derrière L&R (Slow) Grand Plié Pulse 3x, arms to 2nd, 5th to 1st Position Straighten legs, arms to Bras Bas Tendu Tap Derrière R 3x, HOH (face L diagonal) R foot returns to 2nd Position (face front) Repeat to R	12 4 12 4 32	
2:57	Instr / (Beat)	12x8 D ¹	2nd Position Grand Plié Pulse, Tendu Tap Derrière L&R (Fast) Grand Plié Pulse 3x, arms to 2nd, 5th to 1st Position Straighten legs, arms to Bras Bas Tendu Tap Derrière R, 1st Arabesque Arms R foot returns to 2nd Position, arms to Bras Bas (face front) Repeat to R	6 2 6 2 16	3x
3:34	Outro / (Fade)	1x8 C	2nd Position Grand Plié with 2nd Position Arms (Slow)	8	



01. GUD VIBRATIONS 3:46mins

TEACHING TIPS

De “Gud Vibrations” zijn meteen voelbaar in Les Mills BARRE 06. Twee simpele combinaties op een super coole remix van een klassieker zullen jou en je deelnemers meteen in de op Ballet-geïnspireerde fitnesszone brengen.

In dit Warmup nummer voeren we twee basisreeksen uit die in 1e en 2e Positie worden herhaald. De choreografie is makkelijk, waardoor je de kans hebt om krachtige Laag 1 houding cues te geven waar je later in de les naar kunt verwijzen. Je belangrijkste focus in dit nummer is het coachen van de setup van een krachtige basistechniek in de Pliés en Arabesque Taps.

Zoals je in de Masterclass opname kunt zien zitten er meer dan genoeg keuzes in deze release. Zorg ervoor dat je het tikken naar de vloer of het hoog houden van het been tijdens de Grand Plié Pulse, Tendu Tap Derrière combinatie coacht. Maak dit een verwelkomend moment en moedig je deelnemers aan om op hun eigen niveau te werken tijdens de les. Dit is een perfecte kans om hun kennis te verhogen over hoe ze de intensiteit van de bewegingen kunnen manipuleren zodat deze bij hun behoeftes past.

Om ervoor te zorgen dat je deelnemers de “Gud Vibrations”, voelen moet je duidelijk, helder en positief spreken met genoeg ruimte tussen je cues – laat de muziek gehoord worden.

COACHING CUES

1ST POSITION DEMI PLIÉ WITH 2ND POSITION ARMS

LAAG 1:

- Demi Plié, armen naar 2e Positie
- Buig de knieën, open uit boven de tenen
- Omhoog, reset

Laag 2:

- Til de hielen op als dit goed voelt; duw ze omlaag om omhoog te komen

1ST POSITION GRAND PLIÉ WITH 2ND POSITION ARMS

Laag 1:

- Grand Plié
- Buig de knieën tot 90 graden

1ST POSITION GRAND PLIÉ PULSE WITH REVERSE PORT DE BRAS ARMS

Laag 1:

- Sneller nu, omlaag, omlaag, omlaag, omhoog
- Behoud deze houding
- Port De Bras: armen openen naar 2e, 5e, 1e Bras Bas

Laag 2:

- Focus op het lang houden van de ruggengraat
- Denk aan het optillen van het lichaam bij het omlaag komen
- Houd de schouderbladen gedurende de beweging omlaag

1ST POSITION GRAND PLIÉ PULSE, TENDU TAP DERRIÈRE

Laag 1:

- Draai naar de zijkant
- 1e Arabesque – 3 kleine taps, keer terug naar het midden
- Plié Pulse met Port De Bras Arms
- Herhaal aan de andere kant

Laag 2:

- Draai de heupen en schouders naar de zijkant voor een uitstekende positionering
- Controleer de beweging door de billen aan te spannen
- Focus op je ademhaling – adem in bij de Plié, adem uit voor de arabesque

2ND POSITION GRAND PLIÉ WITH 2ND POSITION ARMS

Laag 1:

- Stap uit naar 2e Positie
- Twee Grand Pliés
- De heupen stoppen net boven de knieën

Laag 2:

- Span je bilspieren aan om de uitdraai mogelijk te maken





01. GUD VIBRATIONS 3:46mins

2ND POSITION GRAND PLIÉ PULSE WITH REVERSE PORT DE BRAS ARMS

LAAG 1:

- Pulse en Port De Bras

2ND POSITION GRAND PLIÉ PULSE, TENDU TAP DERRIÈRE

Laag 1:

- Terug naar de combinatie
- Arabesque Tap, Plié en Pulse

Laag 2:

- Breng de aandacht naar je Port De Bras
- Draag je armen uit vanuit het midden van je rug
- Beweeg je armen en haal adem



02. DEEPEN

TRACK FOCUS

De deelnemers in mijn les zullen hun bovenlichaam met gemak en sierlijkheid bewegen en tegelijkertijd controle en diepte in hun onderlichaam houden om het prachtige brandende gevoel te maximaliseren.

MUSIC				EXERCISE	CTS	REPS
0:00	Intro /			Set up 2nd Position with Bras Bas Arms	16	
0:10	Instr / (Snare drum)	2x8	A	2nd Position Grand Plié with Bras Bas Arms	16	
0:21	V1 / Once upon	6x8	A ¹	2nd Position Grand Plié Pulse with 1st to 2nd Position Arms		3x
				Grand Plié Pulse 3x, arms to 1st Position	8	
				Grand Plié Pulse 3x, arms to 2nd Position	8	
0:53	C / Could have	4x8	B	2nd Position Grand Plié, Cambré L&R (Slow)		2x
				Grand Plié, arms in 2nd Position	4	
				Straighten legs, Cambré L, R arm O/H	4	
				Repeat to R	8	
1:14	Ref / Star la la	5x8	B ¹	2nd Position Grand Plié Pulse, Cambré L&R (Fast)		5x
				Grand Plié Pulse, arms in 2nd Position	2	
				Grand Plié Pulse, Cambré L, R arm O/H	2	
				Repeat to R	4	
1:40	V2 / Once upon	4x8	C	2nd Position Grand Plié, Tendu Derrière HOH R&L		2x
				Grand Plié HOH	4	
				R foot Tendu, 2nd to Derrière, HOH	4	
				Repeat to L	8	
2:01	Rep / Flame flame	6x8	C ¹	2nd Position Grand Plié, Tendu Derrière with Port de Bras Arms R&L (Slow)		3x
				Grand Plié, arms to 2nd Position	4	
				R foot Tendu 2nd to Derrière, R arm 1st to 5th Position	4	
				Repeat to L	8	
				Option: Last rep, Grand Plié, Arabesque		
2:33	Ref / Star la la	5x8	C ²	2nd Position Grand Plié, Arabesque with Port de Bras Arms R&L (Fast)		5x
				Grand Plié, arms to 2nd Position	2	
				R foot Tendu, 2nd to Arabesque, R arm 1st to 5th Position	2	
				Repeat to L	4	
2:59	Rep / Me	8x8	C ³	2nd Position Grand Plié Pulse, Arabesque with Port de Bras Arms R&L (Fast)		8x
				Grand Plié Pulse, arms to 2nd Position	2	
				R foot Tendu, 2nd to Arabesque, R arm 1st to 5th Position	2	
				Repeat to L	4	



02. PRINCESS OF CHINA 3:42mins

TEACHING TIPS

Dit nummer is een perfect voorbeeld van de tweeledigheid en het contrast van Ballet; kracht en explosiviteit, in combinatie met sierlijkheid en moeiteloze flow. Je kunt deze twee tegenovergestelde ideeën via je coaching proberen om het meeste uit de bewegingen te halen die perfect bij de muziek passen. Blijf zacht, sierlijk en vloeiend in je armlijnen en krachtig, explosief in de benen.

Focus op krachtige, duidelijke en beknopte Laag 1 cues voor de setup van alle bewegingen. Ga verder met cues over de ademhaling en het gevoel om het vloeiende en de sierlijkheid van het bovenlichaam uit te lichten. Het is een tamelijk intense workout in dit nummer, dus neem je kansen om je deelnemers goed aan te moedigen. Gebruik intrinsieke motivatoren (hoe het je laat voelen) om je deelnemers aan te moedigen er meer uit te halen en te blijven pushen om het meeste uit het prachtige brandende gevoel te halen, met name in de heerlijke Plié Pulses.

In de 2e Positie Grand Plié, Arabesque met Port de Bras Arms is het essentieel om je core stevig aan te spannen en het gewicht omlaag door de hiel van het standbeen te duwen. Dit stelt je niet alleen in staat om stabiel te blijven bij het optillen van het been, maar ook om je lumbale ruggengraat te beschermen. Coach dit om de mensen in je les helpen.

COACHING CUES

2ND POSITION GRAND PLIÉ WITH BRAS BAS ARMS

LAAG 1:

- Armen uit naar 2e, hielen onder de schouders
- Reset Basis Houding
- Plié, omlaag en houd aan
- Breng je armen naar Bras Bas

Laag 2:

- Zorg ervoor dat je knieën boven je tenen staan
- Hoe lang is je ruggengraat?

2ND POSITION GRAND PLIÉ PULSE WITH 1ST TO 2ND POSITION ARMS

Laag 1:

- Plié Pulse
- Armen openen naar 2e, breng de armen terug naar 1e
- Breng je schouders omlaag over je rug

Laag 2:

- Houd de Pulse klein
- Voel hoe je beenspieren beginnen te branden

2ND POSITION GRAND PLIÉ, CAMBRÉ

Laag 1:

- Houd de Plié omlaag
- Cambré arm over, naar de andere kant
- Plié, cambré

Laag 2:

- Maak een prachtige C met je ruggengraat

2ND POSITION GRAND PLIÉ PULSE, CAMBRÉ

Laag 1:

- Blijf laag voor de Pulse
- Pulse en cambré

Laag 2:

- Blijf de knieën naar buiten duwen
- Gebruik je core om je bovenlichaam kracht te geven
- Voel je je bilspieren en dijbenen?

2ND POSITION GRAND PLIÉ, TENDU DERRIÈRE

Laag 1:

- Langzame Plié, tendu het been in en achteren
- Open en buig je knieën
- Plié, Tendu Derrière

Laag 2:

- Controleer de Tendu wanneer je deze naar achteren brengt
- Blijf laag in de Plié, controleer vanuit de dijbenen

2ND POSITION GRAND PLIÉ, TENDU DERRIÈRE WITH PORT DE BRAS ARMS

Laag 1:

- Breng de armen naar 2e, omhoog en open naar 4e

Laag 2:

- Houd de borst omhoog
- Prachtige Ballet houding



02. PRINCESS OF CHINA 3:42mins



2ND POSITION GRAND PLIÉ, ARABESQUE WITH PORT DE BRAS ARMS

LAAG 1:

- Plié, til het been op naar Arabesque
- Span je core krachtig aan

Laag 2:

- Duw door de hiel van het standbeen om je te aarden en de balans te behouden
- Verleng het been ver naar achteren

2ND POSITION GRAND PLIÉ PULSE, ARABESQUE WITH PORT DE BRAS ARMS

Laag 1:

- Double Pulse Plié, omhoog naar Arabesque
- Pulse, Pulse, omhoog
- Span je billen hard aan bij het optillen van het been

Laag 2:

- Laag en diep in je Pulse
- Omhoog naar je Arabesque
- Vind de explosiviteit en de controle in je lichaam



03. EXTEND

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen van de nostalgie van het perfecte huwelijk tussen de muziek en de beweging genieten en tegelijkertijd hun cardio fitness verbeteren.

MUSIC			EXERCISE	CTS	REPS
0:00	Intro /	3x8	Set up 3rd Position L (L foot in front) with Bras Bas Arms	24	
0:12	Instr /	5x8	Glissade, with Bras Bas Arms R&L Glissade R 3rd Position R (R foot in front) Repeat to L	2 2 4	5x
0:32	V1 / _ Clock strikes	2x8 A	Arabesque Tap with HOH L Lift R leg B Tap foot to floor	1 1	8x
0:40	V2 / _ Still enough	2x8 A ¹	Arabesque Tap in Fondu, HOH L L knee bent, lift R leg B Tap foot to floor	1 1	8x
0:48	PC / _ I'm going	3½x8 A ²	Arabesque Tap in Fondu with 3rd Arabesque Position Arms L R foot returns to 3rd Position L, arms to Bras Bas	24 4	
1:02	C / _ Oh, I	9x8 B	Glissade, 3rd Arabesque Combo R&L Glissade R, arms to Demi 2nd Position 3rd Position R (R foot front) arms to Bras Bas 3rd Arabesque R (L leg lifts) L foot returns to 3rd Position R, arms to Bras Bas Repeat to L ↑ Option: 3rd Arabesque Relevé	2 2 2 2 8	4½x
1:39	V3 / _ I've been	2x8 A	Arabesque Tap with HOH R	16	
1:47	V4 / _ Sooner or	2x8 A ¹	Arabesque Tap in Fondu, HOH R	16	
1:55	PC / _ I need	3½x8 A ²	Arabesque Tap in Fondu with 3rd Arabesque Position Arms R	28	
2:09	C _ Oh, I	12x8 B	Glissade, 3rd Arabesque Combo L&R ↑ Option: Glissade Jeté, Sissonne	16	6x



03. EXTEND

MUSIC			EXERCISE	CTS	REPS
2:57	PC / _ I need	3½x8 C	Grand Battement, Devant, Derrière, Glissade		
			L&R (Slow)		
			Grand Battement Devant L, arms to 1st Position	2	
			L foot returns to 3rd Position L, arms to Bras Bas	2	
			Grand Battement Derrière R, arms to 1st		
			Arabesque	2	
			R foot returns to 3rd Position L, arms to Bras Bas	2	
			Glissade L, arms to 2nd Position	4	
			3rd Position R, arms to Bras Bas	4	
			Repeat to R	12	
3:12	C / _ Oh, I	16x8 C¹	Note: Glissade R 2cts, 3rd Position L 2cts		
			Grand Battement, Devant, Derrière, Glissade		
			L&R (Fast)		8x
			Grand Battement Devant L, arms to 1st Position	1	
			L foot returns to 3rd Position L, arms to Bras Bas	1	
			Grand Battement Derrière R, arms to 1st		
			Arabesque	1	
			R foot returns to 3rd Position L, arms to Bras Bas	1	
			Glissade L, arms to 2nd Position	2	
			3rd Position R, arms to Bras Bas	2	
			Repeat to R	8	
			↑ Option: After 4 reps, Grand Battement, Devant, Sissonne, Glissade		
4:16	Rep / Don't you	8x8 D	Arabesque Relevé L&R		4x
			Arabesque Relevé L, arms to 1st Arabesque	8	4x
			Arabesque Relevé R, arms to 1st Arabesque	8	4x
			↑ Option: After 1 rep, 3x Arabesque Relevé, Sissonne		

03. I WANNA DANCE WITH SOMEBODY 4:49mins

TEACHING TIPS

Het ultieme dansnummer is aanbeland in Les Mills BARRE. In deze track draait het om hard werken en je goed voelen. Dit is een echte klassieker en zal ongetwijfeld een lievelingsnummer worden!

Vul dit iconische en nostalgische nummer aan met precieze en beknopte cues en vind een hoop ruimte om de muziek tot uiting te laten komen en om helemaal op te gaan in het genot van de muziek en de beweging. Om dit mogelijk te maken is het cruciaal om duidelijke Laag 1 setup cues te geven met een specifieke focus op de veranderingen van richting in de bewegingen. Volg deze op met een hoop keuzes om de workout te verzwaren of verlichten middels Laag 2 cues met een focus op uitvoering en intensiteit van de beweging.

Vier de muziek, de mensen en de workout! Erken, prijs en moedig je deelnemers aan, altijd op een authentieke manier. Zorg ervoor dat je het je eigen maakt! Gebruik de emotie van de muziek en verbind dit met hoe je in en uit iedere beweging gaat.

Geniet van dit nummer, het was een echt hoogtepunt bij het opnemen van de Masterclass.

COACHING CUES

GLISSADE

LAAG 1:

- Glissade, sluit achter
- Uit en in
- Een been maakt de tendu naar buiten, het andere been sluit in

Laag 2:

- Glissade betekent glijden, dus glijd over de vloer

ARABESQUE TAP WITH HOH

Laag 1:

- Arabesque Tap
- Draai je lichaam diagonaal

Laag 2:

- Zet je heupen naar de hoek
- Plaats je gewicht boven het standbeen

ARABESQUE TAP IN FONDU

Laag 1:

- Fondu, buig de knie
- Knie boven de tenen

Laag 2:

- Voel de lengte en de kracht van het been achter je



v

ARABESQUE TAP IN FONDU WITH 3RD ARABESQUE POSITION ARMS

LAAG 1:

- Ontplooï de armen naar 3e Arabesque
- Breng de schouders naar achteren en omlaag

Laag 2:

- Voel hoe iedere spier in je onderbeen aan het werk is
- Duw uit door je tenen

GLISSADE, 3RD ARABESQUE COMBO

Laag 1:

- Een Glissade, een Arabesque
- Glissade, sluit achter, Arabesque naar de hoek
- Voeg een Relevétoe – til je onderste hiel op

Laag 2:

- Voel hoe je armen en benen samenwerken
- Gebruik de vloer om je uit te dagen
- Halen jullie nog steeds adem?
- Open de borst om de lucht erdoorheen te laten stromen



03. I WANNA DANCE WITH SOMEBODY 4:49mins

GRAND BATTEMENT, DEVANT, DERRIÈRE, GLISSADE

Laag 1:

- Grand Battement, 1e Arabesque, Glissade

Laag 2:

- Land in je Plié zodat je de lucht in kunt veren
- Krachtige houding en controle in je lichaam
- Verlies jezelf in deze beweging

ARABESQUE, RELEVÉ

Laag 1:

- Arabesque 4, 3, 2, 1. Andere kant
- Krachtige core, houd je Ballet houding aan

Laag 2:

- Spring in de vierde herhaling voor een extra uitdaging
- Eindig sterk



04. PEAK

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen het vertrouwen hebben om de intensiteit te kiezen waarmee ze willen werken terwijl we samen als één dansen.

MUSIC			EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro /	4x8 A	Set up 3rd Position R (R foot front) with Bras Bas Arms		32	
0:16	V1 / Help	8x8 B	Échappé Relevé 2nd Position, Retiré L&R Échappé Relevé to 2nd Position R, arms in Bras Bas Échappé B to 3rd Position L, arms in Bras Bas Repeat to R, L, R Retiré L, arms wide to open 4th Position L foot returns to 3rd Position L, arms to Bras Bas Repeat R		2 2 12 8 8 32	
0:48	C / _ Be my friend	8x8 B ¹	Changement Retiré L&R Changement, L, R, L, R, arms in Bras Bas Retiré L, arms wide to open 4th Position L foot returns to 3rd Position L, arms to Bras Bas Repeat R ↓ Option: 2x Échappé Relevé 2nd Position		4 2 2 8	4x
1:20	(Quiet)	1x8 A	Hold 3rd Position R, arms in Bras Bas		8	
1:25	V2 / Ouch	8x8 C	Step Arabesque R&L Step Arabesque R, L leg lifts, arms 1st Arabesque L foot returns to 3rd Position R, arms to Bras Bas Step Arabesque R, L leg lifts, arms to 1st Arabesque L foot returns to 3rd Position L, arms to Bras Bas Repeat to L		2 2	16x
1:57	C / _ Be my friend	16x8 C ¹	Changement, Retiré, Step Arabesque Combo Changement, L, R, L, R, arms in Bras Bas Retiré L, arms wide to open 4th Position L foot returns to 3rd Position L, arms to Bras Bas Repeat Changement, Retiré to R Step Arabesque R, L leg lifts, arms to 1st Arabesque L foot returns to 3rd Position R, arms to Bras Bas Step Arabesque R, L leg lifts, arms to 1st Arabesque L foot returns to 3rd Position L, arms to Bras Bas Repeat Step Arabesque L ↓ Option: Échappé Relevé ↑ Option: After 2 reps, 1x Step Arabesque, Sissonne ↑ Option: After 3 reps, 1x Step Arabesque, Pirouette		4 2 2 8 2 2 2 2 2 8	4x
3:01	(Quiet)	3½x8 A	Hold 3rd Position R, arms in Bras Bas		28	
3:16	Instr /	16x8 C ¹	Changement, Retiré, Step Arabesque Combo		128	
4:20	Instr / (Fade)	2x8 A	Finish in 3rd Position R, arms in Bras Bas		16	



04. BREATHE ME 4:30mins

TEACHING TIPS

Er zijn geen woorden die de synergie van de beweging en de muziek van dit Peak nummer kunnen beschrijven – je moet het simpelweg ervaren. Dit is een emotioneel muziekstuk, gecombineerd met bewegingen die je in staat stellen om helemaal op te gaan in het dansgevoel. Als Les Mills BARRE instructor is dit je kans om het geweldige gevoel van dans en beweging te laten zien – simpelweg draait het er niet om hoe het eruit ziet maar om hoe je je voelt.

Dit is een heftige track dus het is belangrijk om een coaching focus te hebben om de groep verbonden te houden met hun lichaam, ademhaling en de muziek. Beknopte en simpele Laag 1 coaching van iedere beweging en vervolgens de combinatie zorgen ervoor dat ze begrijpen waar ze naartoe gaan. Zodra ze dit doorhebben kunnen ze de choreografie herhalen en de intensiteit verhogen door een sprong of een pirouette toe te voegen.

Zorg ervoor dat je de deelnemers het vertrouwen geeft om de optie te kiezen die het beste bij hun lichaam past, door te coachen om een sprong of een draai te maken. Moedig ze aan dat we samen dansen, ongeacht de optie die ze kiezen.

COACHING CUES

ÉCHAPPÉ RELEVÉ 2ND POSITION, RETIRÉ

LAAG 1:

- 4 langzame Échappés, wisselend van been
- Uit, in, uit, in
- Houd aan, til het achterste been op
- Retiré, sluit langzaam naar het voorste been

Laag 2:

- Échappé betekent ontsnappen. We ontsnappen met de benen uit en in

CHANGEMENT, RETIRÉ

Laag 1:

- 4 Changements, Retiré
- Landing op teen-bal-hiel
- Laag 2:
- Gebruik je hele voet om te landen
- Land lichtjes en zachtjes



STEP ARABESQUE

Laag 1:

- 2 Arabesques naar de zijkant
- Omhoog, omlaag, omhoog, omlaag
- De eerste sluit achter, de tweede sluit voren

Laag 2:

- Voel hoe je armen en benen samen werken
- Kijk naar je voorste arm als dit goed voelt

CHANGEMENT, RETIRÉ, STEP ARABESQUE COMBO

Laag 1:

- 4 changements Échappé, Retiré
- Voeg de Arabesque toe
- Kies om aan de tweede Arabesque een sprong toe te voegen
- Optie om een Pirouette toe te voegen
- Kies voor geen sprong, een sprong of een draai

Laag 2:

- Dit is je combinatie. Benader het als een dans en voel de energie in je hele lichaam
- Voel de energie van je vingertoppen, helemaal naar je tenen
- Dit is de laatste – wat kun je nog meer doen in deze reeks?
- Kun je meer ademen?



05/06. STRENGTHEN/POWER

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen stabiel blijven en de controle gedurende het nummer behouden en we richten ons op controle over onze core en een krachtige basis.

MUSIC		EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro /	4½x8	Set up 1st Position, one weight plate in each hand, arms down, palms F	36	
0:18	V1 / Right	8x8 A	1st Position, Tendu Derrière with Fondu L&R Tendu Derrière L, bend R knee, arms B, palms down L foot returns to 1st Position, arms down, palms F Repeat on R	4 4 4 8	4x
0:49	PC / Funny	4x8 A ¹	1st Position, Tendu Derrière with Fondu, Retiré L&R Tendu Derrière L, bend R knee, arms B, palms down L foot returns to 1st Position, arms down, palms F Retiré L, arms to side, palms down L foot returns to 1st Position, arms down, palms F Repeat to R	2 2 2 2 8	2x
1:05	C / Bee	4x8 A ²	1st Position, Tendu Derrière with Fondu, Retiré L Tendu Derrière L, bend R knee, arms B, palms down Retiré L, arms to side, palms down Last 2 cts L foot returns to 1st Position, arms down, palms F	2 2	8x
1:21	C / Honey	4x8 A ²	1st Position, Tendu Derrière with Fondu, Retiré R	32	8x
1:36	V2 / _ You made	4x8 B	1st Position Plié Plié, tip torso F, arms B, palms down Straighten legs, lift torso, arms down, palms F	4 4	4x
1:52	Rep / _ You made	4x8 B ¹	1st Position Plié, Triple Pulse (Slow) Plié Pulse 3x, tip torso F, arms B, palms down Straighten legs, lift torso arms down, palms F	6 2	4x
2:08	Rap / Lockin' lips	8x8 B ²	1st Position Plié Triple Pulse with Rise (Slow) Plié Pulse 3x, tip torso F, arms B palms down Straighten legs, lift torso, arms down, palms F Releve, arms wide to open 5th Position, palms down Lower heels, arms wide and down, palms up	6 2 4 4	4x
2:40	Rap / Love me babe	1x8	Hold 1st Position, arms down, palms F	8	
2:43	PC / Love me	11x8 B ³	1st Position Plié Triple Pulse with Releve (Fast) Plié Pulse 3x, tip torso F, arms B palms down Straighten legs, lift torso, arms down, palms F Releve, arms B, palms down Lower heels, arms down, palms F	3 1 2 2	11x



05/06. STRENGTHEN/POWER

MUSIC				EXERCISE	CTS	REPS
3:27	V3 / _ One more	4x8	C	Arabesque L Lift R leg B, arms B, palms down	32	
3:42	V4 / Know	4x8	C ¹	Arabesque Lift L Lift R leg halfway down ↓ Option: Arabesque Tap	2 2	8x
3:58	PC / Funny	6x8	D	Tendu Derrière with Fondu, Arabesque Lift L (Slow) Tendu Derrière R, bend L knee, arms F, palms down Arabesque L, arms B, palms F	4 4	6x
4:22	C / Honey	4x8	D ¹	Tendu Derrière with Fondu, Arabesque Lift L (Fast) Tendu Derrière R, bend L knee, arms F, palms down Arabesque L, arms B, palms F	2 2	8x
4:38	Br / Bee	4x8	C	Arabesque R	32	
4:53	V5 / Turn around	4x8	C ¹	Arabesque Lift R	4	8x
5:09	Rep / Dance with	6x8	D	Tendu Derrière with Fondu, Arabesque Lift R (Slow)	8	6x
5:33	Rep / Dance	4x8	D ¹	Tendu Derrière with Fondu, Arabesque Lift R (Fast)	4	8x
5:48	Rep / Chance	11x8	B ²	1st Position Plié, Triple Pulse with Releve (Slow) End in Releve with arms in 5th Position	16	5½x



05/06. HONEY 6:36mins

TEACHING TIPS

Dit is een lang Strength nummer dat de spieren van je achterste keten in vuur en vlam zal zetten. Je groep zal genieten van dit explosieve, uitdagende werk.

Om zich in de eerste uitvoering succesvol te voelen moet je iedere beweging met precieze en duidelijke Laag 1 cues coachen zodat de doelen duidelijk zijn. Volg dit op met Laag 2 cues over stabiliteit en controle om ze te assisteren om het gevoel en de intensiteit op de spieren te begrijpen. Geef Laag 2 cues die hun kennis verhoogt over het samenknijpen van de schouderbladen voor stabiliteit, zodat ze hun rugspieren omlaag trekken. Moedig ze aan om hun core stevig aan te spannen voor een super solide basis, zodat de armen krachtig en onder controle in de combinaties kunnen worden bewogen.

Zoals gezegd heeft dit nummer een sterke focus op de achterste keten – van de schouders en de bovenkant van de rug naar de bilspieren en de hamstrings. Het is dus in de Derrière bewegingen essentieel om de ruggengraat sterk, lang en verlengd te houden door de core aan te spannen en hoog op te tillen.

Neem even de tijd om met de muziek te connecten, met muzikale Laag 3 cues. Gebruik bijvoorbeeld de songtekst “it stings like a bee” om je deelnemers met de muziek en de intensiteit op de spieren te laten connecten.

COACHING CUES

1ST POSITION, TENDU DERRIÈRE WITH FONDU

LAAG 1:

- Tondu Derrière
- Fondu het standbeen
- Buig voorover, verleng het been achter je
- Pers de schouderbladen tegen elkaar

Laag 2:

- Kom naar Demi Pointe als je balans wordt uitgedaagd
- Duw je voorste knie uit boven je voet

1ST POSITION, TENDU DERRIÈRE WITH FONDU, RETIRÉ L&R

Laag 1:

- Tendu Derrière, Retiré
- Armen openen uit naar 2e

Laag 2:

- Behoud een krachtige Ballet houding
- Spanning op je schouders om je bovenlichaam te trainen

1ST POSITION, TENDU DERRIÈRE WITH FONDU, RETIRÉ

Laag 1:

- Blijf op één been, tendu naar achteren en kom omhoog
- Demi Pointe voor balans

1ST POSITION PLIÉ

Laag 1:

- 1e Positie, buig voorover vanuit de heupen
- Zet de heupen naar achteren en breng je core naar binnen

1ST POSITION PLIÉ TRIPLE PULSE

Laag 1:

- Triple Pulse, 3, 2, 1 omhoog
- Laag 2:
- Kom laag door je benen om de explosiviteit te voelen



1ST POSITION PLIÉ TRIPLE PULSE WITH RELEVÉ

LAAG 1:

- 3 Pulses, Relevé met Port de Bras
- Open de armen naar 5e en keer terug

Laag 2:

- Zorg voor explosiviteit in de binnenkant van de dijbenen om je omhoog te krijgen
- Voel het omhoog en het omlaag gaan van de armen in samenwerking met je ademhaling
- Maak sierlijke bewegingen met de schijven als dit goed voelt
- Adem de beweging in
- Voel de kracht in de schoonheid



05/06. HONEY 6:36mins



ARABESQUE/ARABESQUE LIFT

LAAG 1:

- Draai naar de zijkant
- Span de billen aan om het achterste been op te tillen
- Buig de knieën lichtjes en duw de knieën boven de voeten
- Breng het been omhoog en omlaag

Laag 2:

- Blijf boven je voet uit duwen



TENDU DERRIÈRE WITH FONDU, ARABESQUE LIFT

LAAG 1:

- Fold in, kom omhoog.
- Tik onder aan, til op
- Draai de schijven naar voren en open dan naar achteren

Laag 2:

- Sluit en open
- Voel de pracht in de beweging
- Hoe hard kun je de achterkant van je lichaam aanspannen?





07. ESCAPE

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen het heerlijk optimaal voelen branden wanneer ze de juiste uitvoering van de eenvoudige bewegingen begrijpen.

MUSIC			EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro /	4x8	Set up 1st Position, HOH		32	
0:13	V1 / Somebody	6x8 A	1st Position, Tendu à la Seconde, Derrière, HOH L&R			3x
			Tendu à la Seconde L		2	
			L foot returns to 1st Position		2	
			Tendu Derrière L		2	
			L foot returns to 1st Position		2	
			Repeat to R		8	
0:34	C / I can make	6x8 A ¹	1st Position Glissé à la Seconde, Derrière, HOH L&R			3x
			Glissé à la Seconde L		2	
			L foot returns to 1st Position		2	
			Glissé Derrière L		2	
			L foot returns to 1st Position		2	
			Repeat to R		8	
0:54	C / I can make	2x8 A ²	1st Position Grand Battement à la Seconde, Derrière HOH L&R			
			Grand Battement à la Seconde L		2	
			L foot returns to 1st Position		2	
			Grand Battement Derrière L		2	
			L foot returns to 1st Position		2	
			Grand Battement à la Seconde R		2	
			R foot returns to 1st Position		2	
			Grand Battement Derrière R		2	
			R foot returns to 3rd Position L (L foot front)		2	
1:01	Br / Night	4x8 B	3rd Position Échappé Relevé HOH L&R (Slow)			4x
			Échappé Relevé to 2nd Position		2	
			Échappé B to 3rd Position R (R foot front)		2	
			Repeat to R		4	
1:15	Br / Screamin	4x8 B ¹	Changement HOH L&R (Slow) ↓ Option: 3rd Position Échappé Relevé		8	4x
1:29	Instr /	4x8 C	Changement, Grand Battement à la Seconde, Derrière HOH L&R			
			Changement L&R		8	
			Grand Battement à la Seconde L		2	
			L foot returns to 3rd Position R (R foot front)		2	
			Grand Battement Derrière L		2	
			L foot returns to 3rd Position R		2	
			Repeat to L		16	
			↓ Option: 3rd Position Échappé Relevé			
1:43	V2 / _ My flesh	16x8 C ¹	Échappé Relevé, Grand Battement à la Seconde, Derrière HOH L&R			4x
			Échappé Relevé to 2nd Position L&R		8	
			Grand Battement à la Seconde L		2	
			L foot returns to 3rd Position R		2	
			Grand Battement Derrière L		2	
			L foot returns to 3rd Position R		2	
			Repeat to L		16	
2:39	Instr /	9x8 C ²	Changement, Grand Battement à la Seconde, Derrière HOH L&R		32	2¼x



07. HANDCLAP 3:12mins

TEACHING TIPS

Focus in dit speelse Power nummer op het bewegen met de juiste techniek om kracht op te bouwen. Zorg ervoor dat je ze leert hoe ze moeten kiezen welke opties, binnen de progressies van de combinaties, het beste bij ze passen.

Begin met duidelijke Laag 1 cues voor de setup van de richting en het ritme van de Tendus. Naarmate de beweging vordert zorg je er met Laag 1 cues voor dat ze op de juiste manier blijven bewegen.

Nadat je je deelnemers hebt klaargezet voor succes met je beknopte Laag 1 cues ga je verder met Laag 2 cues om hun kennis te verhogen. Houd het simpel en kies in iedere set choreografie één doel dat bereikt kan worden. Focus bijvoorbeeld op het geaard en gestrekt houden van je standbeen tijdens de tendu/ Glissade/ Grand Battement; de volgende les wil je je mogelijk richten op de houding en controle over de core. Neem voor de les de tijd om je doelen in een script te zetten en om manieren te vinden om ze tot leven te brengen.

COACHING CUES

1ST POSITION, TENDU À LA SECONDE, DERRIÈRE

LAAG 1:

- Tendus Seconde, Derrière
- Tendus naar de zijkant, naar achteren
- Laag 2:
- Duw helemaal uit naar de tenen

1ST POSITION GLISSÉ À LA SECONDE, DERRIÈRE

Laag 1:

- Kom van de vloer naar Glissé
- Schouder en heupen recht naar voren

1ST POSITION GRAND BATTEMENT À LA SECONDE, DERRIÈRE

Laag 1:

- Vorder naar Grande Battement, als je wil

3RD POSITION ÉCHAPPÉ RELEVÉ

Laag 1:

- Échappé Relevé, spring uit in
- Buig je knieën om te landen

Laag 2:

- Hiel naar de boog van je voet
- Behoud een Ballet houding

CHANGEMENT

Laag 1:

- Land zachtjes, maak een diepe Plié

CHANGEMENT, GRAND BATTEMENT À LA SECONDE, DERRIÈRE

Laag 1:

- 4 changements, 4, 3, 2, 1
- Glissé of Battement Seconde en dan Derrière

ÉCHAPPÉ RELEVÉ, GRAND BATTEMENT À LA SECONDE, DERRIÈRE

Laag 1:

- 4 changements, 4, 3, 2, 1
- Glissé of Battement Seconde en dan Derrière

Laag 2:

- Behoud een Ballet houding
- Lange benen; lange ruggengraat
- Span de dijbenen krachtig aan
- Houd het gewicht op het standbeen



08. BURN

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen een holistische workout voelen na het voltooien van deze combinatie van kracht en stretch bewegingen.

MUSIC		EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro /	2x8	Set up Kneeling Lunge R, R leg F, face R diagonal	16	
0:10	V1 / Like I've	2x8 A	Kneeling Lunge, Hip Flexor Stretch L	16	
0:19	V2 / Lickin'	2x8 B	Kneeling Hamstring Stretch R ↑ Option: Splits R	16	
0:29	PC / _ If you wanna	2x8 A	Kneeling Lunge, Hip Flexor Stretch R	16	
0:38	PC / Way	2x8 B	Kneeling Hamstring Stretch L	16	
0:48	Instr /	½x8	Plank Pose	4	
0:50	C / _ I'm a genie	4x8	Mountain Climber, Jumping Jack Legs Mountain Climber L&R Jump feet out and in ↓ Option: Mountain Climber L&R slow, walk feet out, out, in, in. Last 4 cts, hold Plank Pose	4 4	4x
1:12	V3 / Music	4x8	Happy Baby Pose Hold toes or back of thighs	32	
1:31	PC / _ If you wanna	4x8	Supine Adductor Stretch	32	
1:52	C / _ I'm a genie	4x8	Cross Crawl, Crunch Pulse Cross Crawl L&R Crunch Pulse ↓ Option: Alternate Toes	4 4	4x
2:11	Outro / Oh oh	4x8	Crunch Pulse Extend legs to 45°, arms reach F	2 2	8x



08. GENIE IN A BOTTLE 2:31mins

TEACHING TIPS

Dit is een kort, maar pittig nummer. Het is cruciaal om duidelijke Laag 1 coaching te geven om je deelnemers succesvol te laten zijn. Begin met het coachen van de basis: naam van de beweging, lichaamsdeel en richting, zodat je deelnemers meteen aan het werk kunnen. Focus met Laag 2 coaching in de krachtfase van dit nummer op het geven van doelen waar ze het werk zouden moeten voelen. Dit stelt ze in staat om meer met hun lichaam te connecten en ervoor te zorgen dat de intensiteit wordt gevoeld.

Coach tijdens de stretch delen van dit nummer met Laag 2 over de ademhaling. Gebruik deze kans om met de adem te connecten om mensen te helpen met hun concentratie.

Geniet van deze meezinger; een coole remix van een jaren '90 klassieker. Vind genoeg ruimte tussen je cues om de muziek over je heen te laten komen, met name tijdens de stretchfase.

COACHING CUES

KNEELING LUNGE, HIP FLEXOR STRETCH

LAAG 1:

- Lunge naar voren, achterste knie omlaag
- Ontvouw je tenen
- Knie boven je voet

Laag 2:

- Duw de heup naar de voorste hiel

KNEELING HAMSTRING STRETCH

Laag 1:

- Verplaats het gewicht naar het achterste been
- Hamstring Stretch
- Keuze om te zakken naar Splits

MOUNTAIN CLIMBER, JUMPING JACK LEGS

Laag 1:

- Beide benen naar achteren, kom naar Plank
- Op de knieën of tenen
- Mountain Climber, 4, 3, 2, 1
- Jump Jack met je benen, uit, in

Laag 2:

- Breng de knie naar je borst
- Duw de vloer weg
- Probeer je bovenlichaam stil te houden

HAPPY BABY POSE

Laag 1:

- Rol je rug op
- Buig de knieën boven je borst, pak je tenen vast

SUPINE ADDUCTOR STRETCH

Laag 1:

- Strek de benen
- Schommel langzaam met je lichaam als het goed voelt

CROSS CRAWL, CRUNCH PULSE

Laag 1:

- Cross Crawl, Double Crunch
- Cross 4, 3, 2, 1. Crunch naar het midden
- Open de ellebogen bij de cross-crawl

CRUNCH PULSE

Laag 1:

- Strek de benen
- Reik ver met je armen
- Pulse



BONUS

B5. STRENGTHEN

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen het plezier in de muziek voelen terwijl de beenspieren door het krachtwerk zullen branden.

MUSIC		EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro /	4x8	Set up Long Lunge L (R leg B), facing L diagonal. One weight plate in each hand, arms down, palms facing in	32	
0:16	V1 / _ Here in	4x8 A	90°/90° Lunge L Bend knees Straighten legs ↑ Option: Heel Lift L	2 2	8x
0:33	PC / Pinks	4x8 A ¹	90°/90° Lunge Pulse L	2	16x
0:49	C / Paint	4x8 B	90°/90° Lunge Pulse Open Star L 90°/90°Lunge Pulse L Open Star L, R arm diagonally high, palms F R leg lowers to 90°/90° Lunge, arms down Last rep, lower R leg, turn to R diagonal, Long Lunge R (L leg B)	8 4 4	2x
1:05	V2 / _ Watch how	4x8 A	90°/90° Lunge R , facing R diagonal	4	8x
1:21	PC / Pinks	4x8 A ¹	90°/90° Lunge Pulse R	2	16x
1:37	C / Paint	4x8 B	90°/90° Lunge Pulse , Open Star R	16	2x
1:54	Br / Dance	4x8 B ¹	90°/90° Lunge, Open Star R (Slow) 90°/90° Lunge R Open Star R	4 4	4x
2:10	Br / _ Look	4x8 B ¹	90°/90° Lunge, Open Star L (Slow) (facing L diagonal)	8	4x
2:26	Rep / Paint	2x8 B ²	90°/90° Lunge, Open Star R (Fast) 90°/90° Lunge R Open Star R	2 2	4x
2:34	Rep / _ Paint	2x8 B ²	90°/90° Lunge, Open Star L (Fast)	4	4x
2:42	Instr /	2x8 B ²	90°/90° Lunge, Open Star R (Fast)	4	4x
2:51	Outro / (Instr)	2x8 B ²	90°/90° Lunge, Open Star L (Fast)	4	4x

BONUS

B5. DANCE IN PAINT 3:01mins

TEACHING TIPS

Dit nummer draait helemaal om het ritmische en speelse gevoel in samenwerking met de speelse combinaties van de bewegingen. Gedurende het nummer voegen we elke keer iets toe aan de Lunge reeks in de opbouw naar de uiteindelijke 90°/90° Lunge and Open Star (snelle) combinatie. Het is een gemakkelijke choreografie, dus neem je kans om je beknopte Laag 1 en 2 coaching te verfijnen zodat je authentiek met de beweging, muziek en je deelnemers kunt connecten.

Pas je stemtoon aan op de muziek en surf over de speelse golf van dit nummer met alle lagen van coaching. Je deelnemers zullen van de speelsheid van dit nummer genieten, dus zorg ervoor dat je ze begeleidt van “denken” naar “voelen”. Doe dit door ruimte tussen je cues te houden om de muziek tot uiting te laten komen, maar ook door wat slim gescipte cues te bieden om het gevoel van de beweging en muziek te versterken.

COACHING CUES

90°/90° LUNGE

LAAG 1:

- Stap ver uit met je voet
- Til de achterste hiel op
- Omlaag, omhoog
- Voorste knie duwt naar buiten
- Laat de achterste knie uit zakken
- Til je voorste hiel op voor meer intensiteit

Laag 2:

- Voel hoe je beenspieren in brand staan



90°/90° LUNGE PULSE

LAAG 1:

- Pulse omlaag
- Knieën boven de voeten

Laag 2:

- Maak het intensiever door je billen aan te spannen
- Blijf laag – daag jezelf uit!
- Voel de explosiviteit in je benen.

90°/90° LUNGE PULSE OPEN STAR

Laag 1:

- Vier Pulses omlaag - 4, 3, 2, 1
- Open Star, open en sluit

Laag 2:

- Breng de arm over je lichaam bij het openen
- Duw de schouderbladen tegen elkaar



90°/90° LUNGE OPEN STAR

LAAG 1:

- Lunge omlaag, omhoog. Open naar Star
- Open je heupen

Laag 2:

- Controleer het been door je billen aan te spannen
- Daag jezelf uit door de hiel op te tillen



BONUS

B6. POWER

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen de uitdaging van het balans werk voelen, met de integratie van de band ter ondersteuning van hun arabesque lijn.

MUSIC		EXERCISE		CTS	REPS
		Set up L foot inside one handle of band, hold other handle in both hands O/H, facing R diagonal			
0:00	Intro /	8x8	A	Assisted Arabesque R L leg lifts Option: Extend L arm to side	64
0:36	PC / Once	4x8	A ¹	Assisted Arabesque, Fondu Pulse R Bend R knee Extend R knee	16x 1 1
0:53	C / You	4x8	B	Assisted Attitude, Arabesque R (Slow) Bend L knee to Attitude Extend L leg to Arabesque Option: Extend L arm to side	4x 4 4
1:11	Instr /	4x8	B ¹	Assisted Attitude, Arabesque R (Fast) Bend L knee to Attitude Extend L leg to Arabesque	16x 1 1
1:29	V1 / Let go	2x8		Set up R foot inside one handle of band, hold other handle in both hands O/H, facing L diagonal	
1:38	V2 / Following	4x8	A	Assisted Arabesque L	32
1:56	PC / Once	4x8	A ¹	Assisted Arabesque Fondu Pulse L	2 16x
2:13	C / You	4x8	B	Assisted Attitude, Arabesque L (Slow)	2 16x
2:31	Instr /	4x8	B ¹	Assisted Attitude, Arabesque L (Fast)	2 16x
2:49	Rep / You	1x8		Set up 2nd Position, hold band behind upper back, 2nd Position Arms	8
2:53	Rep / No one	3x8		2nd Position Plié Pulse with 2nd Position Arms	2 12x

BONUS

B6. ONLY YOU 3:07mins

TEACHING TIPS

De integratie van de band in dit nummer maakt dat wat onmogelijk lijkt, helemaal mogelijk. De Assisted Arabesque ziet er moeilijker uit dan hij is, dus moedig je deelnemers aan om het eens te proberen.

Het gebruik van de band biedt een nieuwe uitdaging om de spieren van je achterste keten en je bilspieren te versterken. Het gebruik van de band assisteert het optillen van het been naar Arabesque en geeft je een workout voor het hele lichaam, en dan met name de rug en het bovenlichaam. We raden je aan om deze beweging met de band voor de les te proberen. Je moet mogelijk wat oefenen om bekend te raken met het gevoel van de beweging, met de ondersteuning van de band.

Informeer je deelnemers dat de focus hier op stabiliteit en controle ligt. Zo weten ze naar welke cues in je coaching ze moeten luisteren. Coach in Laag 1 om de standknie uit te duwen om de bilspieren aan het werk te zetten, en om de bilspieren van het hoge been aan te spannen om de onderrug te beschermen. Coach om naar voren te kijken om deelnemers te helpen met hun evenwicht en te helpen voelen wat er in hun lichaam gebeurt.

Laag 2 cues gericht op stabiliteit en controle zullen je deelnemers helpen met het gevoel in de spieren en de intensiteit. Geef Laag 2 cues over het krachtig aanspannen van hun billen en tussen de schouderbladen voor een krachtige basis.

COACHING CUES

ASSISTED ARABESQUE

LAAG 1:

- Til het been op
- Til de band hoog boven je hoofd
- Leun naar voren
- Span je core aan
- Open de armen om te helpen met je evenwicht

Laag 2:

- Breng je schouders naar achteren en omlaag
- Zorg ervoor dat het gewicht gelijk is verdeeld tussen de hiel en de tenen van het standbeen
- Voel de prachtige kracht door je armen en benen



ASSISTED ARABESQUE, FONDU PULSE

LAAG 1:

- Fondu, pulse omlaag
- Omlaag, omhoog
- Knie uit boven de voet

Laag 2:

- Kijk naar één punt
- Haal rustig adem om je te helpen met het evenwicht



ASSISTED ATTITUDE, ARABESQUE

LAAG 1:

- Buig de bovenste knie, Assisted Attitude
- Trek de hiel naar de billen

Laag 2:

- Zet de spieren die je houding bepalen aan het werk
- Houd de band dichterbij vast om jezelf meer uit te dagen
- Span je billen hard aan
- Voel hoe je hamstrings en billen branden!

2ND POSITION PLIÉ PULSE WITH 2ND POSITION ARMS

Laag 1:

- Band over je rug
- 2e Positie
- Plié Pulse.
- Pers je schouderbladen naar elkaar

Laag 2:

- Open de borst zonder je ribben uit te duwen





BONUS

B7. ESCAPE

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen genieten van de vrijheid en het plezier die de Pirouette keuzes in dit nummer met zich meebrengen, terwijl ze tegelijkertijd hun beenspieren versterken.

MUSIC		EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro /	4x8	Set up 1st Position, Bras Bas Arms	32	
0:20	V1 / You	4x8 A	Retiré L L leg lifts, arms through 1st to 5th Position	32	
0:41	C / Away	4x8 B	Long 4th Position, Retiré Relevé L Long 4th Position R, (L leg B), 3rd Position Arms, L arm F Retiré Relevé L, arms to 1st Position	2 2	8x
1:01	Ref / _ I messed	4x8 C	Long 4th Position, Pirouette, Rond de Jambe L Long 4th Position R (L leg B), 3rd Position Arms, L arm F Pirouette, 360° turn to L, arms to 1st Position Long 4th Position L (L leg F), arms 1st Position Rond de Jambe L, arms to 3rd Position, L arm F ↓ Option: Retiré Relevé	2 2 2 2	4x
1:22	C / Away	4x8 C ¹	Long 4th Position Pirouette, Rond de Jambe with Port de Bras Arms L Long 4th Position R (L leg B) 3rd Position Arms, L arm F Pirouette 360° turn to L, arms to 1st Position Long 4th Position L (L leg F) arms to 5th Position Rond de Jambe L, arms through to 2nd Position to 3rd Position, L arm F	2 2 2 2	4x
1:42	Instr /	4x8 A	Retiré R	32	
2:02	V2 / You	4x8 B	Long 4th Position, Retiré Relevé R	4	8x
2:23	C / Away	4x8 C	Long 4th Position, Pirouette, Rond de Jambe R	8	4x
2:43	Ref / _ I messed	4x8 C ¹	Long 4th Position, Pirouette, Rond de Jambe with Port de Bras Arms R	8	4x
3:04	C / Away	4x8 B ¹	Long 4th Position, Retiré Relevé with 5th Position Arms L Long 4th Position R, (L leg B), Demi 2nd Arms Retiré Relevé L, arms through 1st to 5th Position	2 2	8x
3:24	Br / I don't know	4x8 B ¹	Long 4th Position, Retiré Relevé with 5th Position Arms R	4	8x
3:44	Rep / Away	2x8	Set up 4th Position R (L leg B), 3rd Position Arms, L arm F	16	
3:54	Rep / Away	9x8	Pirouette L&R Pirouette, 360° turn to L, arms to 1st Position 4th Position L (L leg F), 3rd Position Arms, R arm F Repeat to R	2 2 4	9x



BONUS

B7. WALKING AWAY 4:41mins

TEACHING TIPS

Dit nummer bevat simpele en duidelijke lagen van de opbouwende techniek. Naarmate het nummer vordert zul je zien dat iedere reeks techniek lagen versterkende bewegingen bevat zodat we beter worden in de Relevé, en uiteindelijk de pirouette maken. In de eerste ronde van iedere beweging richten we ons op Laag 1 cues om ze succesvol te laten bewegen, waarna we Laag 2 cues gebruiken om de beweging te verfijnen. Gebruik Laag 3 cues en vrolijke uitdrukkingen in de Pirouette reeksen om de vrijheid en plezier naar boven te laten komen. Zorg ervoor dat je genoeg opties geeft, zodat iedereen zich succesvol kan voelen, ongeacht hun fysieke vermogen.

Naarmate ze bekender raken met de choreografie kun je meer technische tips geven en cues gebruiken die hun kennis verhoogt.

Summer coacht haar deelnemers in de tweede herhaling van de Pirouette reeks om aan interne motivatie te denken en aan de techniek. Ze zegt: "Dit is een kans om na te denken over wat er de eerste keer goed ging en welke dingen je wil verbeteren." Door deelnemers in staat te stellen zich op intrinsieke motivatie te concentreren, breng je ze meer in de "gevoel" dan in de "denk" fase van Les Mills BARRE.

COACHING CUES

RETIRÉ

LAAG 1:

- Eerste positie, armen in Bras Bas
- Breng de tenen zo hoog als je kunt
- Armen naar 5e Positie

Laag 2:

- We willen hier een rechte lijn door de ruggengraat voelen, helemaal tot aan de bal van de voet
- Centreer jezelf weer

LONG 4TH POSITION, RETIRÉ RELEVÉ

Laag 1:

- 8 Retires
- Omlaag en omhoog
- Omlaag naar 4e Positie, til op
- Voeg de Relevé toe – til je onderste hiel op

Laag 2:

- Vind de rechte lijn; dit is de positie waarin we willen draaien
- Dit is uitstekend voor balans en stabiliteit van de enkel

LONG 4TH POSITION, PIROUETTE, ROND DE

JAMBE

Laag 1:

- Pirouette, stap naar voren, Rond De Jambe
- Til het achterste been op, draai ernaartoe

Laag 2:

- Denk groots

LONG 4TH POSITION, PIROUETTE, ROND DE JAMBE WITH PORT DE BRAS ARMS

Laag 1

- Armen omhoog naar 5e Positie

Laag 2

- Gebruik je ademhaling om je armen te dragen

LONG 4TH POSITION, RETIRÉ RELEVÉ WITH 5TH POSITION ARMS

Laag 1

- 4e Positie en Relevé
- Armen op demi-2e en 5e

Laag 2

- Gebruik je armen om omhoog te komen
- Breng de armen naar 5e Positie om te helpen met je evenwicht
- We versterken hier onze standbenen
- Voel hoe de spieren omhoog komen richting de heup



PIROUETTE

LAAG 1:

- Een draai in deze richting en ga dan de andere kant op
- Doe het in je eigen tempo

Laag 2:

- Dit kan best een uitdaging zijn voor je hersenen



BONUS

B8. BURN

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen het ultieme brandende gevoel in de core ervaren terwijl ze van de heerlijke beats in dit nummer genieten.

MUSIC			EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro /	4x8	Set up Up Dog facing R diagonal Curl toes under		24 8	
0:22	C / Hey mama (Hand clap)	14x8	Up Dog, Single Leg Plank Pose L&R Lift L leg to Single Leg Plank Pose Lower L leg to Up Dog Repeat to R ↓ Option: On knees		2 2 4	14x
1:18	QC / Hey mami	2x8	Set up Bridge Pose with Heel Lift Lie supine, hips and heels lift, arms at sides ↓ Option: Hands support hips		16	
1:26	C / Hey mami (Bell)	10x8 A ¹	Bridge Pose with Alternate Heel Drop R&L Bridge Pose with Heel Lift Drop R heel to floor Repeat to L		2 2 4	10x
2:06	V1 / Sooner	8x8 A ¹	Bridge Pose with Heel Lift, Alternate Hip Drop R&L Bridge Pose with Heel Lift Drop R hip towards floor Repeat to L		2 2 4	8x
2:38	C / Hey mami	1x8	Hips down, extend legs to 45°, Crunch up, arms reach F		8	
2:42	Outro / Hey mami	8x8	Alternate Retiré in Crunch L&R Retiré L, L knee bends Extend L leg to 45° Repeat to R		4 4 8	4x



BONUS

B8. HEY MAMI 3:15mins

TEACHING TIPS

Dit korte, zware nummer zal je core het laten uitschreeuwen! Houd je coaching effectief en efficiënt met een flinke nadruk op Laag 1. Gedurende dit Core nummer coach je je deelnemers om te begrijpen waar het werk en de inspanning van iedere beweging gevoeld wordt. Leer ze welke spieren er aan het werk zijn zodat ze vol vertrouwen het niveau kunnen kiezen dat bij ze past en zo hun inspanningen kunnen maximaliseren!

De focus van dit nummer ligt op het trainen van de achterste keten, vooral tijdens de Up Dog en Hip Bridge reeksen. Beide oefeningen zijn uitstekend voor explosiviteit en het ontwikkelen van controle over je beweging.

UP DOG, SINGLE LEG PLANK POSE

LAAG 1:

- Ga op de vloer liggen
- Handen hoog ter hoogte van de schouders
- Stop je tenen onder
- Span de billen aan om de ruggengraat te beschermen
- Til het been op tik de vloer weer aan

Laag 2:

- Span je bilspieren stevig aan
- Duw je handen omlaag om je borst omhoog te houden



BRIDGE POSE WITH ALTERNATE HEEL DROP

LAAG 1:

- Voeten dicht tegen de billen
- Til de heupen de lucht in
- Til de hielen op
- Breng een hiel omlaag, wissel

Laag 2

- Duw zo hoog omhoog als je kunt
- Ondersteun je heupen met je handen indien nodig
- Pers de schouderbladen tegen elkaar om de borst meer op te tillen

BRIDGE POSE WITH HEEL LIFT, ALTERNATE HIP DROP

LAAG 1:

- Houd de hielen omhoog
- Breng de heupen omlaag naar de ene kant en dan naar de andere
- Span de bilspieren stevig aan

Laag 2

- Duw je heupen zo hoog mogelijk naar het plafond

ALTERNATE RETIRÉ IN CRUNCH

Laag 1

- Houd aan, benen naar 45 graden
- Achterste knie, buig in
- Tik met je tenen naar de knie
- Onderrug richting de vloer

Laag 2

- Reik hoger, span je buikspieren harder aan
- Breng de ribben naar de heupen



BALLET BASICS – GENERAL TERMS

FOUNDATION POSTURE

- Vind je natuurlijke draai naar buiten
- Schommel naar voren op de bal van de voeten en dan terug op de hielen
- Maak gebruik van je externe rotatoren om je tenen in een vloeiende beweging naar buiten naar de hoeken te tikken. Forceer deze beweging niet

BALLET TUCK

- Stop het staartbeen voorzichtig onder
- Span je core aan en til je borst op
- Breng de schouders naar achteren en omlaag, trek de brede rugspieren naar beneden

DEMI

- ‘Half’; dus ‘Demi Plié’ is een halve Plié – een lichte buiging van de knieën

GRAND

- ‘Groot’ of ‘groots’; dus ‘Grand Plié’ is een volledige Plié – flinke buiging in de knieën, hielen van de vloer

DERRIÈRE

- ‘Achter’ of ‘naar achteren’

DEVANT

- ‘Voren’

EN CROIX

- ‘Gekruist’ of ‘in de vorm van een kruis’

POINTE

- Op de tenen; ‘Demi Pointe’ is op de bal van de voeten

À la SECONDE

- ‘Naar de zijkant’, of voeten in 2e positie



BALLET BASICS – POSITIONS

FIRST POSITION

- Voeten plat op de vloer
- Hielen bij elkaar, tenen in natuurlijke draai naar buiten
- Gewicht gelijk verdeeld over de hielen en de bal van de voeten



TWEEDE POSITIE

- Voeten plat op de vloer, ten minste schouderbreedte uit elkaar
- Hielen onder de lijn van de schouders
- Tenen in natuurlijke draai naar buiten
- Gewicht gelijk verdeeld tussen de hielen en de bal van de voeten



DERDE POSITIE

- Voeten plat op de vloer
- Een hiel staat voor de boog van de andere voet
- Tenen in natuurlijke draai naar buiten



LANGE VIERDE POSITIE

- Voeten plat op de vloer
- Voeten stappen in dezelfde positie voor 3e positie, maar lang
- Tenen in natuurlijke draai naar buiten



BRA BAS ARMS

- Armen lang omlaag met een lichte buiging in de ellebogen
- Handen voor de heupen, handpalmen wijzen omhoog

1E POSITIE ARMEN

- Armen uit naar voren met een lichte buiging in de ellebogen
- Handen niet hoger dan het borstbeen

2E POSITIE ARMEN

- Armen uit naar buiten met een lichte buiging in de ellebogen
- Handpalmen naar voren gericht



DEMI TWEEDE POSITIE ARMEN

- Armen in een lage V, met een lichte buiging in de ellebogen
- Handpalmen wijzen omlaag



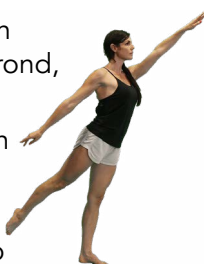
5E POSITIE ARMEN

- Armen boven het hoofd met een lichte buiging in de ellebogen
- Handpalmen wijzen omlaag
- Ellebogen iets voor het gezicht



1E ARABESQUE POSITIE

- Sta op een been, andere been achter omhoog (net van de grond, of omhoog tot heuphoogte)
- Beide benen gestrekt met een natuurlijke draai naar buiten
- Dezelfde arm als het standbeen reikt naar voren op ooghoogte, andere arm reikt naar achteren in dezelfde hoek als het opgetilde been



3E ARABESQUE POSITIE ARMEN

- Dezelfde arm als het standbeen reikt naar voren op ooghoogte, andere arm reikt naar voren op schouderhoogte
- Armen schouderbreedte uit elkaar





BALLET BASICS – MOVEMENTS

ATTITUDE

- Het opgetilde been is gebogen in een natuurlijke draai naar buiten

BATTEMENT

- ‘Beating’
- Werkend been strekt uit en keert terug (enkele of herhaalde beweging)

CAMBRÉ

- ‘In een boog’
- Lichaam buigt vanuit je taille

CHANGEMENT

- ‘Wissel’ met een sprong
- Bijv. Demi Plié in 3e positie, spring om van been te wisselen, land in 3e positie met de andere voet voren

DÉVELOPPÉ

- ‘Ontwikkelen’
- Werkende been komt omhoog naast het standbeen en strekt dan recht uit de lucht in

ECHAPPÉ

- ‘Ontsnappen’
- Bijvoorbeeld: Demi Plié in 1e of 3e positie, glijd/spring de voeten naar 2e positie

FONDU

- ‘Smelten’
- Sta op één been, buig de standknie

GLISSADE

- ‘Glijden’
- Verplaats het gewicht van het ene naar het andere been en beweeg zijwaarts

GLISSÉ

- Glijd de voet door Tendus en til de tenen dan iets van de vloer

PIROUETTE

- Draai op één been (andere been in Retiré)

PLIÉ

- Buig de knie of knieën

PORT DE BRAS

- Dragen met de armen; beweeg de armen sierlijk van de ene positie naar de volgende (lichaam kan stil of in beweging zijn)

RELEVÉ

- ‘Snatchen’ of ‘omhoog’
- Bijvoorbeeld: Demi Plié, dan snel omhoog naar Demi Pointe
- Bal van de voeten en tenen vervangen de positie van de hielen (behoud een natuurlijke draai naar buiten)
- Krachtige, rechte benen

RETIRÉ

- Een been omhoog naar de zijkant (natuurlijke draai naar buiten)
- Knie gebogen
- Teen wijst naast de standknie (niet op het gewricht)

ROND DE JAMBE

- Been strekt naar Devant (voren), beweegt door de 2e positie naar Derrière (achteren) positie (of Derrière, 2e, Devant), waarmee een halve cirkel wordt gemaakt
- Kan op de grond of in de lucht

SAUTÉ

- Springen (op twee voeten)

SISSONE

- Schaarbeweging
- Bijvoorbeeld: Demi Plié in 3e positie, spring met twee voeten, beweeg diagonaal in Arabesque. Land met één voet tegelijk en sluit terug naar 3e positie in Demi Plié

TEMPS LEVÉ

- Huppen op één been

TENDU

- Been en voet strekken ver uit, houd de tenen op de vloer



WE ARE THE LES MILLS TRIBE

We are a global family of leaders, passionately devoted to creating a healthy planet.

We fearlessly inspire others to discover their true potential by falling in love with exercise.

Exercise is our global movement. Millions of us bind together every day to unite through sweat. Our movement shakes the world.

Music is our soul. It drives us, focuses us, gives us passion.

ONZE GEDRAGSCODE

De wereldwijde Les Mills familie bestaat momenteel uit meer dan 17.500 fitnessclubs, 130.000 instructeurs en miljoenen deelnemers, verdeeld over 100 landen.

ONDANKS DAT WE ALLEN VERSCHILLEN OP BASIS VAN GEOGRAFIE, RELIGIE, AFKOMST EN HUIDSKLEUR, ZIJN WE VERBONDEN DOOR ONZE LIEFDE VOOR BEWEGEN, MUZIEK EN HET STREVEN NAAR EEN GEZOND LEVEN, ZOWEL VOOR ONSZELF, ALS VOOR HET BEHOUD VAN ONZE PLANEET.

BIJ LES MILLS LATEN WE IEDER INDIVIDU BINNEN ONZE COMMUNITY IN ZIJN/HAAR WAARDE EN RESPECTEREN WE DE RECHTEN EN VRIJHEID VAN IEDEREEN.

Bij het kiezen van rolmodellen, muziek en bewegingen begrijpen we dat mensen verschillende standaarden hanteren voor kleding, populaire cultuur en dans.

OOK WETEN WE DAT WAT DOOR SOMMIGEN ALS GESCHIKT WORDT BEVONDEN, DOOR ANDEREN ALS NIET GESCHIKT WORDT BESCHOUWD.

We remove the boundaries of judgment and empower all people to enjoy the unique benefits of movement. While honoring our heritage, we set course for the future. Looking to inspire, innovate, and create as much as humanly possible.

We are ludicrous enough to believe that we can change the world.

We are the Les Mills Tribe.

Als bedrijf dat aan de basis staat van groepsfitness ervaringen, beleefd door miljoenen deelnemers per dag, willen we enerzijds innovatieve, 'cutting-edge' producten leveren en tegelijkertijd rekening houden met algemeen heersende normen en waarden.

Het kiezen, licenseren en matchen van de juiste muziek bij de choreografie is een enorme uitdaging! We screenen de muziek en proberen beledigende teksten te vermijden. Indien mogelijk, bieden we een alternatieve track (onderaan de track list) om te gebruiken.

WE OMARMEN OPEN COMMUNICATIE ZODAT ER BIJ MENINGSVERSCHILLEN SNEL COMPROMISSEN GESLOTEN KUNNEN WORDEN.

BOVEN ALLES, IS HET LEVEREN VAN - LI-FECHANGING FITNESS EXPERIENCES EVERY TIME, EVERYWHERE - ONZE GROOTSTE PASSIE.

BE LOUD AND HEARD

Vertel ons wat je van deze release vindt! Bezoek lesmills.com/BLAH

