

GROEPSLESSEN

Ma	09:00 - 10:00	Total Body Workout	Jojan
	18:00 - 19:00	Body Pump	Jamillah
	19:00 - 20:00	Body & Mind	Armish
Di	20:00 - 21:00	Body Shape	Armish
	09:00 - 10:00	Fat Attack	Debbie
	20:00 - 21:00	Spinning	Marianne
Wo	20:00 - 21:00	Zumba BodyFit by Virginia	
	09:00 - 10:00	Body Pump	Deborah
	10:00 - 11:00	Pilates	Deborah
Vr	19:00 - 20:00	Body Pump	Jackie
	09:00 - 10:00	Body Shape	Barbera
	10:00 - 11:00	Pilates	Barbera
Za	19:30 - 20:30	Body Pump	Jamillah
	09:00 - 10:00	Body Pump	Deborah
	09:30 - 10:30	Spinning	Marianne
Zo	10:00 - 11:00	Pilates	Armish
	11:00 - 12:00	Zumba BodyFit by Virginia	

FITNESS

Personal Training (PT) NIEUW

Doelgericht trainen, verantwoord en begeleid resultaat boeken met je eigen Personal Trainer. Na het afnemen van je persoonlijke anamnese maken wij samen een plan op maat.

Voor alle disciplines is er een PT-er beschikbaar: (Conditie) Fitness/Kracht - Kickboksen - Dance - Zwemmen - Spinning
Behaal je doelstelling en maak een afspraak bij de receptie

Fitnessbegeleiding, op afspraak

Ma	18:00 - 21:30
Di	18:00 - 22:00
Wo	09:00 - 12:00
Do	09:00 - 12:00
Vr	09:00 - 12:00

Seniorenfitness (60+)

Di	10:00 - 11:00
Do	10:00 - 11:00

Jeugdfitness

Ma	17:00 - 18:00	Leeftijd	9 t/m 15 jaar
Di	17:00 - 18:00		9 t/m 15 jaar
Do	17:00 - 18:00		9 t/m 15 jaar

ZELFVERDEDIGING

JUDO

Ma	16:00 - 16:45	LEEFTIJD (vanaf 4 jaar)	4 t/m 6	Karel
	16:45 - 17:45		7 t/m 10	Karel
Di	15:45 - 16:30		4 t/m 6	Rezo
	16:30 - 17:30		6 t/m 8	Rezo
	17:30 - 18:30		8 t/m 11	Rezo
Wo	14:45 - 15:30		4 t/m 6	Ruben
	15:30 - 16:30		6 t/m 8	Ruben
	16:30 - 17:30		8+	Ruben
Do	15:30 - 16:30		6 t/m 8 beg./half gev.	Ruben
	16:30 - 17:30		9 t/m 10 beg./half gev.	Ruben

TUIMELJUDO

Wo	09:45 - 10:30	LEEFTIJD	2 jaar	Ruben
	10:30 - 11:15		2/3 jaar	Ruben
	11:15 - 12:00		3 jaar	Ruben

KARATE

Vr	16:00 - 17:00	LEEFTIJD (vanaf 6 jaar)	6 t/m 12	Jack
-----------	---------------	-------------------------	----------	------

KICKBOKSEN

Ma	18:00 - 19:00	LEEFTIJD	7 t/m 10 spar/tech	Benaissa
	19:00 - 20:00		11 t/m 15 ervaren spar/tech	Benaissa
	20:00 - 21:00		volwas. tech/spar	Benaissa
Di	18:30 - 19:30		7 t/m 10 tech/spar	Benaissa/Willem
	19:30 - 20:30		11 t/m 15 beg. tech/spar	Benaissa/Willem
	20:30 - 21:30		volwas. gev. tech/spar	Benaissa
Wo	18:00 - 19:00		11 t/m 15 gevorderd tech/spar	Benaissa
	19:00 - 20:00		zaktraining beg. Volw.	Benaissa
	20:00 - 21:00		zaktraining gev. Volw.	Benaissa
Do	19:00 - 20:00		18 + zaktraining beg.	Benaissa/Willem
	20:00 - 21:00		18 + zaktraining gev.	Benaissa/Willem
			zaktraining	Karel
Vr	09:15 - 10:15		zaktraining	Karel
	17:00 - 18:00		7 t/m 10 beg. zak/tech.	Benaissa
	18:00 - 19:00		7 t/m 10 gev. zak/tech.	Benaissa
Za	19:00 - 20:00		11 t/m 15 zaktraining	Benaissa
	20:00 - 21:00		volw. zaktraining	Benaissa
	11:00 - 12:00		volw. zaktraining	Benaissa

**Iedereen welkom bij geen niveau vermelding*

ZELFVERDEDIGING

JIU-JITSU

Do	17:30 - 19:00	LEEFTIJD	Jeugd	Ruben
-----------	---------------	----------	-------	-------

(Na 18:30 uur alleen 14+ jaar)

FYSIOTHERAPIE

OTC Gooi en Vechtstreek.

Bel voor een afspraak: **035 - 693 93 96**

Voor meer informatie: www.otc-gooivecht.nl

KINDEROPPAS

Ma	09:00 - 11:30
Di	09:00 - 11:30
Wo	09:00 - 11:30
Vr	09:00 - 11:30

Kosten: € 1,10 per kind per keer. Gratis voor leden met een clubabonnement.

OPENINGSTIJDEN

Ma t/m vr	07:00 - 22:00
Za & zo	08:00 - 15:00

Jan van der Heijdenstraat 174 info@hellemond.nl
1221 EN Hilversum www.hellemond.nl
035 - 820 03 31