

GROEPSLESSEN

Ma	09:00 - 10:00	Fat Attack	Inge
	10:15 - 11:15	Spinning	Inge
	18:00 - 19:00	Pilates	Inge
	19:00 - 20:00	Zumba	Louise
	20:00 - 21:00	Spinning	Rikkert
	20:00 - 21:00	Strong HIIT (by zumba)	Louise
	21:00 - 22:00	Yoga	Sehnaz
DI	09:00 - 10:00	Body Pump	Inge
	10:00 - 11:00	Pilates	Inge
	19:30 - 20:30	Pilates	Barbera (klein)
	20:30 - 21:30	Circuit Fit	Ecco
Wo	09:00 - 10:00	Strong HIIT (by zumba)	Louise
	10:00 - 11:00	Dance Mix	Louise
	20:00 - 21:00	Body Pump	Deborah
Do	09:00 - 10:00	Body Shape	Igor
	10:00 - 11:00	Pilates	Igor
	19:00 - 20:00	Pilates	Barbera
	20:00 - 21:00	Spinning	Marianne
Vr	09:00 - 10:00	Body Pump	Jeffrey
	10:00 - 11:00	Zumba	Louise
Za	09:00 - 10:00	Pilates	Barbera
	10:00 - 11:00	Dance Mix	Louise
Zo	08:45 - 09:40	Body Pump	Inge
	09:40 - 10:10	Quick Core	Inge
	10:15 - 11:15	Fat Attack	Inge

BOOTCAMP (Nieuw)

Di	19:15 - 20:15	Ecco
Do	20:15 - 21:15	Nick (per 1 April)
Za	10:00 - 11:00	Geert

OPENINGSTIJDEN

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

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, cardio en kracht

Ma	09:00 - 12:00	16:30 - 21:30
Di	09:00 - 11:00	16:30 - 21:30
Wo	08:15 - 13:15	
Do	08:15 - 13:15	19:00 - 21:00
Vr	08:15 - 13:15	

Seniorenfitness

Ma	11:00 - 12:00
Do	10:00 - 11:00

Jeugdfitness

Di	18:00 - 19:00	9 t/m 15 jaar
Do	18:00 - 19:00	9 t/m 15 jaar

Buikspierkwartier

Ma	09:30	21:00
Di	09:30	10:30 19:30 20:45
Do	09:30	

TRXtraining

Vrij gebruik, vraag instructeur om begeleiding.

Powerplate

Vrij gebruik, vraag instructeur om begeleiding.

SMALL GROUP TRAINING

Ma	09:00 - 09:45	10:00 - 10:45
Di		18:45 - 19:30
Wo	09:00 - 09:45	10:00 - 10:45
Do	09:00 - 09:45	19:30 - 20:15
Vr	09:00 - 09:45	10:00 - 10:45

Groepen van maximaal 6 personen. Vraag naar voorwaarden.

ZELFVERDEDIGING

JUDO

Di	16:45 - 17:45	LEEFTIJD (vanaf 4 jaar)	
Wo	13:15 - 14:00	8+	Ecco
	14:00 - 15:00	4 t/m 6	Ecco
		6 t/m 8	Ecco

TUIMEL JUDO

Di	11:00 - 11:45	LEEFTIJD	
		2 t/m 4	Karel

KARATE

Wo	16:00 - 17:00	LEEFTIJD (vanaf 6 jaar)	
	17:00 - 18:00	beginners, vanaf 6	Karel
	18:00 - 19:00	half gevorderd	Karel
		jeugd gevorderd	Karel

FIGHTING JIU-JITSU

Di	15:45 - 16:45	LEEFTIJD (vanaf 6 jaar)	
Wo	15:00 - 16:00	Jeugd	Ecco
		Jeugd	Ecco

KICKBOKSEN

Ma	10:00 - 11:00	LEEFTIJD	
	16:00 - 17:00	zaktraining	Younes
	17:00 - 18:00	tot 12	Younes
Di	17:45 - 18:45	12 t/m 15	Younes
	19:00 - 20:00	12 t/m 15	Thomas
	20:00 - 21:00	Kick & Punch (zaktraining)	Thomas
Do	20:00 - 21:00	volwassenen	Thomas
Za	11:00 - 12:00	16+	Freek
Zo	11:30 - 13:30	cardio kickboksen	Younes
		vrij training alle budosporten	

Klikschema (Nieuw)

Voor al uw wensen op het gebied van Fitness, Fysio, Kracht en/of Conditie wordt er door onze personal coaches een gespecialiseerd training overzicht aangemaakt middels het exclusieve klikschema op uw verzoek.

Amersfoortsestraatweg 10A
1411 HC Naarden
035-694 37 35
info@hellemond.nl