

## GROEPSLESSEN

<b>Ma</b>	09:00 - 10:00	Bodyshape	Dominique
	10:00 - 11:00	Pilates	Dominique
	18:00 - 19:00	Body Pump	Deborah
	19:00 - 20:00	Pilates	Deborah
	20:00 - 21:00	Yoga	Sanne
<b>Di</b>	21:00 - 22:00	Yoga	Sanne
	10:30 - 11:30	Keep Fit	Dominique
<b>Wo</b>	20:00 - 21:00	Zumba BodyFit by Virginia	Virginia
	09:00 - 10:00	Dans & Shape	Igor
	10:00 - 11:00	Pilates	Igor
	19:00 - 20:00	Step (Nieuw)	Sandra
	20:00 - 21:00	Body Balance	Pauline
<b>Do</b>	09:00 - 10:00	Body Pump	Deborah
	10:30 - 11:30	Stoel Yoga	Loraine/Liana
	18:30 - 19:30	Bodyshape	Deborah
	19:30 - 20:30	Yoga	Agata
<b>Vr</b>	09:00 - 10:00	Body Pump	Deborah
	10:00 - 11:00	Pilates	Igor
<b>Za</b>	08:15 - 09:30	Power Yoga	Debbie
	09:30 - 10:30	Body Pump	Jojan
	10:30 - 11:30	Zumba BodyFit by Virginia	Virginia
<b>Zo</b>	08:30 - 09:30	Body Pump	Sandra
	10:15 - 11:15	Pilates	Yvonne

## In het zwembad

<b>Ma</b>	20:00 - 20:45	AquaFit	Jojan
<b>Di</b>	09:00 - 09:30	AquaFit	Deborah
	19:30 - 20:15	AquaFit	Lisette
<b>Wo</b>	20:00 - 20:45	AquaHIIT	Jojan

## OPENINGSTIJDEN

Ma t/m vr	06:00 - 22:30
Za & zo	07:00 - 17:00

## 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

<b>Ma</b>	09:00 - 12:00	18:00 - 22:00
<b>Di</b>	09:30 - 11:00	19:00 - 22:00
<b>Wo</b>	09:00 - 11:00	18:00 - 21:00
<b>Do</b>		19:30 - 22:00
<b>Vr</b>	09:00 - 12:00	19:00 - 22:00
<b>Za</b>	09:15 - 09:45	

### Seniorenfitness

<b>Wo</b>	10:00 - 11:00
-----------	---------------

### Jeugdfitness

<b>Ma</b>	16:00 - 17:00	9 t/m15 jaar
	17:00 - 18:00	9 t/m15 jaar
<b>Do</b>	17:00 - 18:00	9 t/m15 jaar

### Leeftijd

<b>Ma</b>	09:15	10:15	19:30	20:30
<b>Di</b>		09:30		
<b>Wo</b>	09:15	10:15	19:15	
<b>Vr</b>	09:15	10:15		20:30

### Buikspierkwartier

<b>Ma</b>	09:15	10:15	19:30	20:30
<b>Di</b>		09:30		
<b>Wo</b>	09:15	10:15	19:15	
<b>Vr</b>	09:15	10:15		20:30

### Kettlebell (half uur)

<b>Ma</b>	09:30	19:00	20:00
<b>Di</b>	09:45		
<b>Wo</b>	09:30	19:30	
<b>Vr</b>	10:30		

### TRXtraining

Vrij gebruik, vraag instructeur om begeleiding.

### Powerplate

Vrij gebruik, vraag instructeur om begeleiding.

## SMALL GROUP TRAINING

<b>Ma</b>	19:30 - 20:15	20:15 - 21:00
<b>Di</b>	09:00 - 09:45 <small>(BBB)</small>	
	19:30 - 20:15	20:15 - 21:00
<b>Wo</b>	09:00 - 09:45	
	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45
<b>Do</b>	09:30 - 10:15	
		20:15 - 21:00    21:00 - 21:45
<b>Vr</b>	09:30 - 10:15	
<b>Za</b>	08:30 - 09:15	09:45 - 10:30
<b>Zo</b>	09:00 - 09:45	09:45 - 10:30
	10:30 - 11:15	11:15 - 12:00

Groepen van maximaal 6 personen. Vraag naar voorwaarden

## SPINNING

### KT= Keiser Training

### FS= Free Style

<b>Ma</b>		19:30 - 20:30	Cyril (FS/KT)
<b>Di</b>	06:45 - 07:45	Younes (FS)	19:00 - 20:00 Bart (FS)
			20:00 - 21:00 Bart (FS)
<b>Wo</b>	09:00 - 10:00	Michel (KT)	20:00 - 21:00 Barry (FS)
<b>Vr</b>	09:00 - 10:00	Pascale (FS)	
	10:30 - 11:30	Younes (FS Beginners & Senioren)	
<b>Za</b>	09:00 - 10:00	Peter (KT: wekelijks divers programma)	
<b>Zo</b>	08:30 - 09:30	Younes (KT)	
	09:30 - 10:30	Younes (KT)	

Johan de Wittstraat 40  
1215 GX Hilversum  
035 621 73 59  
info@hellemond.nl  
www.hellemond.nl

## ZELFVERDEDIGING

### TUIMELJUDO

<b>Do</b>	10:15 - 11:00	2 t/m 4	Ruben
<b>Vr</b>	14:30 - 15:15	2 t/m 4	Ecco

### JUDO

		LEEFTIJD (vanaf 4 jaar)	
<b>Ma</b>	15:30 - 16:15	4 t/m 6	Ecco
	16:15 - 17:15	7 t/m 9	Ecco
	17:15 - 18:15	9+	Ecco
<b>Wo</b>	13:15 - 14:00	4 t/m 6	Rezo
	14:00 - 15:00	7 t/m 9	Rezo
	15:00 - 16:00	10 t/m 12	Rezo
<b>Do</b>	16:15 - 17:15	6 t/m 8	Rowdy
	17:15 - 18:15	9 t/m 11	Rowdy
	18:15 - 19:15	12 t/m 14+	Rowdy
<b>Vr</b>	15:15 - 16:15	8 t/m 10	Ecco
<b>Za</b>	10:00 - 10:45	4 t/m 5	Rezo
	10:45 - 11:45	6 t/m 8	Rezo
	11:45 - 12:45	8 t/m 10	Rezo
	12:45 - 13:45	10+	Rezo
	13:45 - 14:45	Wedstrijdgroep	Rezo

### FIGHTING/

#### TRADITIONEEL JIU-JITSU

		LEEFTIJD (vanaf 5 jaar)	
<b>Ma</b>	18:15 - 19:15	5 t/m 12	Ecco/Thijs
	19:15 - 20:15	vanaf 16	Bert
<b>Wo</b>	20:30 - 21:30	volwassenen	Ernst/Richard
<b>Vr</b>	16:15 - 17:15	8 t/m 13	Ecco
	17:15 - 18:15	13+	Ecco

#### BJJ(Brazilaans Jiu-Jitsu)

<b>Wo</b>	19:00 - 20:30	Volwassenen	Bas
-----------	---------------	-------------	-----

## ZELFVERDEDIGING

### KARATE

		LEEFTIJD (vanaf 6 jaar)	
<b>Di</b>	15:45 - 16:45	6 t/m 9	Karel
	16:45 - 17:45	10 t/m 11	Karel
	17:45 - 18:45	12+	Karel
	18:45 - 21:00	wedstrijdtraining	André/Ton
<b>Do</b>	16:00 - 17:00	6 t/m 10	Karel
	20:15 - 21:15	wedstrijdtraining	André/Ton
<b>Vr</b>	20:00 - 21:30	volwassenen beginners	Henk
<b>Za</b>	07:30 - 08:30	Katatraining gevorderd	Henk
	08:30 - 09:15	Katatraining beginners	Henk

### MMA( Mixed Martial Arts)

<b>Vr</b>	18:15 - 19:15	LEEFTIJD 14+	Ecco
-----------	---------------	--------------	------

### KICKBOKSEN

		LEEFTIJD	
<b>Wo</b>	16:00 - 17:00	Jeugd 7 t/m 10	Younes
	17:00 - 18:00	Jeugd 11 t/m 14	Younes
	18:00 - 19:00	Volwassenen	Younes

## KIDSMIX 1e kw 7/01/20 - 1/04/20

		LEEFTIJD	
<b>Di</b>	16:45 - 17:45	Yoga	9 t/m 13

## KIDSDANCE

		LEEFTIJD	
<b>Wo</b>	16:00 - 17:00	Street/HipHop Kids	7 t/m 11
	17:00 - 18:00	Street/HipHop youth	12+

## KINDEROPPAS

Maandag	09:00 - 12:00
Woensdag	09:00 - 12:00
Vrijdag	09:00 - 12:00
Zondag	08:30 - 12:00

## FYSIOTHERAPIE

Fysio Holland - STTC.  
Bel voor een afspraak: **035 - 82 00 939**

Voor meer informatie: [www.Fysioholland.nl](http://www.Fysioholland.nl)

## OPENINGSTIJDEN

<b>Ma t/m vr</b>	06:00 - 22:30
<b>Za &amp; zo</b>	07:00 - 17:00

Johan de Wittstraat 40  
1215 GX Hilversum  
035 621 73 59  
[info@hellemond.nl](mailto:info@hellemond.nl)  
[www.hellemond.nl](http://www.hellemond.nl)