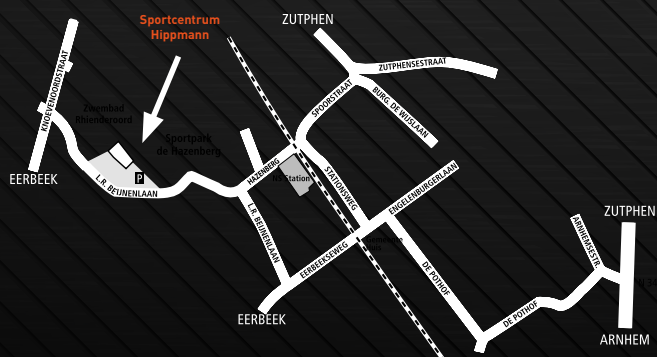


## Openingstijden

**Maandag t/m vrijdag** 08.30 - 21.30 uur  
van 12.00 - 13.00 uur en 15.30-18.00 geen lessen onder begeleiding

**Zaterdag** 10.00 - 16.00 uur  
van 12.00-13.00 uur geen lessen onder begeleiding

**Zondag** 10.00 - 13.00 uur



## Sportcentrum Hippmann

L.R. Beijnenlaan 20a  
6971 LE Brummen  
tel. 0575 56 32 23  
sportcentrum@hippmann.nl  
www.hippmann.nl



# Informatiefolder 2018



bij inschrijving  
in februari 2018  
betaalt u geen  
inschrijfgeld

**SPORTCENTRUM  
HIPPMANN BRUMMEN**



## Individuele fitnessstraining

Lestijden van de begeleide uren:

maandag t/m vrijdag	08.30 - 12.00 13.00 - 15.30 18.00 - 21.30
zaterdag	10.00 - 12.00 13.00 - 16.00
zondag	10.00 - 13.00

## Buik, Billen en Benen training (bbb)

dinsdag	09.30 - 10.30
woensdag	09.30 - 10.30
donderdag	09.30 - 10.30 19.00 - 20.00
zondag	10.00 - 11.00

## Bootcamp

maandag	20.00 - 21.00
---------	---------------

## Bokszaktraining

maandag	20.00 - 21.00
woensdag	18.45 - 19.45

## Combiles

(Half uur zaal en een half uur cardiofitness)

dinsdag	13.30 - 14.30 19.00 - 20.00
---------	--------------------------------

## Fitplus training

zaterdag	10.00 - 11.00
----------	---------------

## Jeugd Fitness (vanaf 10 jaar)

woensdag	18.00 - 19.00
----------	---------------

## Kickboksen

dinsdag	wedstrijdtraining	19.00 - 20.00
woensdag	beginners jeugd	18.15 - 19.15
	volwassenen	19.15 - 20.15
vrijdag	wedstrijdtraining	19.00 - 20.00

## Personal- en small group training

Sportcentrum Hippmann geeft u de mogelijkheid om een persoonlijke trainer in te huren die individueel of in kleine groepjes met u aan de slag gaat om uw doelen te verwezenlijken. Tijden en prijzen op aanvraag.

## Pilates

maandag	13.15 - 14.15 19.00 - 20.00
vrijdag	13.30 - 14.30

## Pump it /bbb

maandag	19.00 - 20.00
donderdag	19.00 - 20.00

## X-core, Pump it-, bbb

maandag	19.00 - 20.00
---------	---------------

## Power hoop-bbb

donderdag	19.00 - 20.00
-----------	---------------

## Spinning

dinsdag	19.30 - 20.30 20.30 - 21.30
donderdag	19.30 - 20.30
zaterdag	10.00 - 11.00

## Streetdance

dinsdag	6 t/m 8 jaar	17.00 - 18.00
	8 t/m 10 jaar	18.00 - 19.00
donderdag	10 t/m 12 jaar	17.30 - 18.30
	12 t/m 14 jaar	18.30 - 19.30
	14 t/m 15 jaar	19.30 - 20.30
	15 jr en ouder	20.30 - 21.30

## Total Body Workout

dinsdag	19.30 - 20.30
---------	---------------

## X-core

maandag	09.30 - 10.15 19.00 - 20.00
---------	--------------------------------

## Yoga

vrijdag	09.30 - 11.00
---------	---------------

## Zumba

woensdag	20.00 - 21.00
----------	---------------

## Afvallen

Met ingang van februari starten wij een afvalcursus. Doelstelling is dat u 5 tot 8 kilo gaat afvallen in 8 weken tijd. U krijgt voedings- en bewegingsadvies. U gaat in groepsverband en individueel sporten, zowel binnen als buiten. Dit alles onder toezicht van professionele begeleiders. De kosten zijn € 110,00. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

## Zonnebank en infraroodsauna

Zonnebank	3 minuten € 1,00
Sauna	20 minuten € 2,00

## Tarieven per maand

per 1 januari 2018

### Tarieven voor volwassenen (vanaf 15 jaar)

1x per week	€ 25,-
2x per week	€ 33,-
Onbeperkt	€ 42,50

Yoga € 30,-  
in combinatie met andere activiteit € 42,50

### Jeugd tarieven (t/m 14 jaar)

1x per week	€ 18,50
2x per week	€ 27,-
Onbeperkt	€ 33,-

### Algemene informatie

Opzegtermijn is 1 maand  
Inschrijfgeld bedraagt € 15,00  
Altijd gratis proefles

Dieetadvies, gewichtscntrole,  
huidplooi meting en trainingsadviezen  
zijn gratis voor onze leden.

