

## Lesrooster Renkum (6 januari t/m 29 maart 2020)

TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
08:45					HIIT 45' *		
09:00	CIRCUIT FITNESS 30'	BODYPUMP 45'	BODYBOXX 45'	BODYPUMP 45'	BODYPUMP 45'	CIRCUIT FITNESS 30'	BODYATTACK 60'
	BODYBALANCE 60'		HIIT 45' *				RPM 45'
	FUNXTION RUMBLE 30'		BODYBALANCE 60'				
09:15							HIIT 45' *
09:30	FUNXTION MOVE IT 30'				KETTLEBELL 30'	RPM 30'	
	SH'BAM 45'						
	RPM 45'						
09:45			FUNXTION MOVE IT 30'				
10:00			XCORE 45'	BODYSTEP 45'	FUNXTION MOVE IT 30'	BODYSTEP 45'	FUNXTION MOVE IT 30'
10:15	PERFECT PILATES 60'	FUNXTION MOVE IT 30'	KETTLEBELL 30'	FUNXTION MOVE IT 30'	YOGA 60'	RPM 45'	BODYPUMP 45'
10:30	FUNXTION MOVE IT 30'						BODYBALANCE 60'
	XCORE 45'						
11:15							XCORE 45'
14:45				65+ FITNESS 60'			
18:00	SPRINT 30'			BODYPUMP 45'			
	BODYPUMP 45'						
18:15			HIIT 45' *				
18:30		FUNXTION MOVE IT 30'					
18:45		BODYPUMP 45'	RPM 45'				
19:00	BODYBOXX 45'	YOGA 60'	TAEKWONDO 60'	FUNXTION MOVE IT 30'			
	FUNXTION MOVE IT 30'		BODYPUMP 45'				
19:15	BBB 60'	RPM 45'		YOGA 60'			
				SH'BAM 45'			
19:30	RPM 45'	HIIT 45' *					
19:45		BODYSTEP 45'		RPM 45'			
20:00	SH'BAM 45'	RECREATIEF KICKBOKSEN 60'	FUNXTION MOVE IT 30'	FUNXTION MOVE IT 30'	TAEKWONDO 60'		
			BODYCOMBAT 60'	XCORE 45'			
20:15	HIIT 45' *	FUNXTION CORE 30'	JIU - JITSU 60'				
	PERFECT PILATES 60'						
20:30			HIIT 45' *	PERFECT PILATES 60'			
20:45		BODYBALANCE 60'					

### Renkum

 Bram Streeflandweg 59  
 6871 HV Renkum  
 +31 (0)3 17 31 76 52  
 sjabbens.nl

Maandag 08:00 - 22.30 uur  
 Dinsdag 08:00 - 22.30 uur  
 Woensdag 08:00 - 22.30 uur  
 Donderdag 08:00 - 22.30 uur  
 Vrijdag 08:00 - 22.30 uur  
 Zaterdag 09:00 - 13:00 uur  
 Zondag 09:00 - 13:00 uur

Kinderopvang ma, wo, vr 08:45 - 11:30 uur

\* Alleen toegankelijk met een Small Group Training add-on als aanvulling op je lidmaatschap.

  
**Sjabbens**  
 Sports & Health

## Lesrooster Renkum (jeugd)

TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
15:00			JUDO 4 - 5 JAAR				
15:45				JUDO 8 - 10 JAAR			
16:00	JUDO 7 - 10 JAAR	JUDO 8 - 10 JAAR	JUDO 6 - 7 JAAR				
16:15	BOOTCAMP 6 - 9 JAAR		BOOTCAMP 6 - 9 JAAR				
16:45				JUDO 12 - 16 JAAR			
17:00	JUDO 11 - 17 JAAR		BOOTCAMP 10 - 15 JAAR				
	BOOTCAMP 10 - 15 JAAR						
17:15					STREETDANCE 6 - 12 JAAR		
18:00			TAEKWONDO 6 - 13 JAAR	TAEKWONDO 12 - 16 JAAR	TAEKWONDO 6 - 9 JAAR		
19:00					TAEKWONDO 10 - 15 JAAR		

## Lesrooster Heteren (6 januari t/m 29 maart 2020)

TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00	BOOTCAMP 30'		BODYPUMP 45'		BODYBALANCE 60'	RPM 45'	
09:15		BOOTCAMP 30'		BOOTCAMP 30'			BOOTCAMP 30'
09:30	SPINNING 30'						
10:00	BUIKSPIER KWARTIER 15'					BODYPUMP 45'	RPM 45'
10:15			YOGA 60'		PERFECT PILATES 60'		
10:30						BOOTCAMP 30'	
11:00	BOOTCAMP 30'						
17:45		BOOTCAMP 30'		BOOTCAMP 30'			
18:30			RPM 45'	KETTLEBELL 30'	RPM 45'		
18:45	BODYPUMP 45'						
19:00				SPRINT 30'			
19:30	BOOTCAMP 30'	BOOTCAMP 30'	BOOTCAMP 30'		BOOTCAMP 30'		
		XCORE 45'	BODYBALANCE 60'				
19:45	RPM 45'			BODYPUMP 45'			
20:00	CIRCUIT FITNESS 30'						
20:30		CIRCUIT FITNESS 30'					

### Heteren

 P v M Gelderland Blauw 8c  
 6666 LR Heteren  
 +31 (0)2 64 72 02 42  
 sjabbens.nl

Maandag 09:00 - 13.00 /// 16:00-21:30 uur  
 Dinsdag 09:00 - 13.00 /// 16:00-21:30 uur  
 Woensdag 09:00 - 21:30 uur  
 Donderdag 09:00 - 13.00 /// 16:00-21:30 uur  
 Vrijdag 09:00 - 13.00 /// 16:00-21:30 uur  
 Zaterdag 09:00 - 13:00 uur  
 Zondag 09:00 - 13:00 uur