

# LESROOSTER | 31 augustus t/m 4 oktober 2020

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00	FUNXTION 30' Renkum	BODYPUMP Renkum	BODYBALANCE Renkum   Outdoor	BODYPUMP Heteren	BODYPUMP Renkum	RPM Heteren	
			BODYPUMP Heteren				
09:15	BODYBALANCE Renkum   Outdoor	BOOTCAMP 30' Heteren	FUNXTION 30' Renkum		BODYBALANCE Heteren		BOOTCAMP 30' Heteren
09:30	RPM Heteren				FUNXTION 30' Renkum		BODYATTACK Renkum   Outdoor
10:00	FUNXTION 30' Renkum		XCORE Renkum   Outdoor			BODYSTEP Renkum	RPM Heteren
10:15	PILATES Renkum	FUNXTION 30' Renkum	YOGA Heteren	XCORE Heteren	PILATES Heteren	BODYPUMP Heteren	BODYPUMP Renkum
					YOGA Renkum		FUNXTION 30' Renkum
10:30	XCORE Renkum   Outdoor						BODYBALANCE Renkum   Outdoor
11:30						BOOTCAMP 30' Heteren	XCORE Renkum
17:15	BOOTCAMP 30' Heteren		BOOTCAMP 30' Heteren				
18:00		BOOTCAMP 30' Heteren		BODYPUMP Renkum			
18:30	BODYPUMP Heteren		RPM Heteren		RPM Heteren		
18:45	BOOTCAMP 30' Heteren	BODYPUMP Renkum					
19:00	FUNXTION 30' Renkum	XCORE Heteren	FUNXTION 30' Renkum	BODYBALANCE Heteren			
			TAEKWONDO Renkum	SH'BAM Renkum			
19:15	PILATES Renkum   Outdoor		BODYPUMP Renkum	FUNXTION 30' Renkum			
19:30		FUNXTION 30' Renkum	BOOTCAMP 30' Heteren	YOGA Renkum   Outdoor	BOOTCAMP 30' Heteren		
19:45	RPM Heteren	BODYSTEP Renkum					
		BOXING Renkum					
20:00	SH'BAM Renkum	RPM Heteren	BODYCOMBAT Renkum   Outdoor	BODYPUMP Heteren	TAEKWONDO Renkum		
				XCORE Renkum			
20:15			JIU-JITSU Renkum		BOOTCAMP 30' Heteren		
20:30		BODYBALANCE Renkum   Outdoor		PILATES Renkum   Outdoor			

## JEUGDLESSEN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
15:00			JUDO 4 t/m 5 jaar				
16:00	JUDO 7 t/m 10 jaar	JUDO 8 t/m 11 jaar	JUDO 6 t/m 7 jaar	JUDO 8 t/m 11 jaar			
	BOOTCAMP 6 t/m 9 jaar		BOOTCAMP 6 t/m 9 jaar				
17:00	BOOTCAMP 10 t/m 15 jaar		BOOTCAMP 10 t/m 15 jaar	JUDO 13 t/m 17 jaar			
	JUDO 11 t/m 14 jaar						
18:00			TAEKWONDO 8 t/m 12 jaar		TAEKWONDO 6 t/m 9 jaar		
18:30		BOXING 13 t/m 17 jaar					
19:00					TAEKWONDO 13 t/m 17 jaar		

## OPENINGSTIJDEN

	<b>Renkum</b>	<b>Heteren</b>
Maandag t/m vrijdag:	08:00 - 22:15 uur	08:45 - 12:30 uur   16:15 - 21:30 uur
Zaterdag en zondag:	09:00 - 14:00 uur	08:45 - 12:30 uur

### Kinderopvang

Maandag en woensdag: 08:45 - 11:15 uur

- Vooraf reserveren is verplicht voor alle activiteiten: fitness, eGym, Funxtion, squash en alle (virtuele) groepslessen
- Reserveren kan via onze Sportivity app of telefonisch tijdens onze openingstijden
- Zonder reservering geen toegang!

Kijk voor meer informatie en het protocol op: [sjabbens.nl/veilig-sporten](https://sjabbens.nl/veilig-sporten)

# VIRTUELE LESROOSTER | 31 augustus t/m 4 oktober 2020

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
08:15	<b>BODYPUMP</b> virtual   45'	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>BODYPUMP</b> virtual   45'	<b>BODYBALANCE</b> virtual   45'	<b>BODYPUMP</b> virtual   45'		
09:15	<b>RPM</b> virtual   45'	<b>BODYBALANCE</b> virtual   45'	<b>RPM</b> virtual   45'	<b>BODYPUMP</b> virtual   45'	<b>SH'BAM</b> virtual   45'		<b>BODYPUMP</b> virtual   45'
10:30	<b>SH'BAM</b> virtual   45'	<b>BODYPUMP</b> virtual   45'	<b>SPRINT</b> virtual   30'	<b>RPM</b> virtual   45'	<b>BODYBALANCE</b> virtual   45'	<b>RPM</b> virtual   45'	<b>RPM</b> virtual   45'
11:30						<b>BODYPUMP</b> virtual   45'	<b>BODYCOMBAT</b> virtual   45'
12:00	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND		
13:00	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND
14:00	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND		
15:00	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND		
16:00	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND		
17:00	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND		
18:00	<b>SPRINT</b> virtual   30'		<b>BODYBALANCE</b> virtual   45'	<b>RPM</b> virtual   45'	<b>RPM</b> virtual   45'		
18:30	<b>BODYPUMP</b> virtual   45'	<b>BODYPUMP</b> virtual   45'					
19:00			<b>RPM</b> virtual   45'	<b>SPRINT</b> virtual   30'	<b>BODYBALANCE</b> virtual   45'		
19:30	<b>RPM</b> virtual   45'	<b>RPM</b> virtual   45'					
20:00			<b>SH'BAM</b> virtual   45'	<b>RPM</b> virtual   45'	<b>BODYPUMP</b> virtual   45'		
20:30	<b>BODYBALANCE</b> virtual   45'	<b>BODYCOMBAT</b> virtual   45'					
21:00				<b>BODYBALANCE</b> virtual   45'	<b>BODYCOMBAT</b> virtual   45'		

## OPENINGSTIJDEN

	Renkum	Heteren
Maandag t/m vrijdag:	08:00 - 22:15 uur	08:45 - 12:30 uur   16:15 - 21:30 uur
Zaterdag en zondag:	09:00 - 14:00 uur	08:45 - 12:30 uur

### Kinderopvang

Maandag en woensdag: 08:45 - 11:15 uur

- Vooraf reserveren is verplicht voor alle activiteiten: fitness, eGym, Funxtion, squash en alle (virtuele) groepslessen
- Reserveren kan via onze Sportivity app of telefonisch tijdens onze openingstijden
- Zonder reservering geen toegang!

Kijk voor meer informatie en het protocol op: [sjabbens.nl/veilig-sporten](https://sjabbens.nl/veilig-sporten)