

LOCKDOWN ROOSTER | donderdag 1 t/m dinsdag 20 april



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00	BODYBALANCE	BODYPUMP	XCORE		BODYBALANCE	BODYPUMP	BODYATTACK
09:45	PILATES		BODYBALANCE		PILATES		BODYPUMP
10:30	XCORE		YOGA		YOGA		BODYBALANCE
11:15							XCORE
17:45				BODYPUMP			
18:30	BODYPUMP	BODYPUMP		PILATES			
19:15	PILATES	XCORE	BODYPUMP	YOGA			
20:00	SH'BAM		BODYCOMBAT				
20:15		BODYBALANCE		XCORE			



HOME • SWEAT • HOME

Tijdens de lockdown streamen dagelijks meerdere 30 minuten durende live lessen van jouw favoriete Sjabbens instructeurs via: youtube.com/SjabbensSports/live



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:15	RPM Small Group 30'	FUNXTION Outdoor Circuit 30'	BODYPUMP Small Group 30'	BODYPUMP Small Group 30'	BODYPUMP Small Group 30'	RPM Small Group 30'	RPM Small Group 30'
10:00	FUNXTION Outdoor Circuit 30'	BODYPUMP Small Group 30'	FUNXTION Outdoor Circuit 30'	BODYPUMP Small Group 30'	FUNXTION Outdoor Circuit 30'	BODYPUMP Small Group 30'	FUNXTION Outdoor Circuit 30'
	RPM Small Group 30'		BODYPUMP Small Group 30'			RPM Small Group 30'	RPM Small Group 30'
10:45	FUNXTION Outdoor Circuit 30'	FUNXTION Outdoor Circuit 30'	FUNXTION Outdoor Circuit 30'	FUNXTION Outdoor Circuit 30'	FUNXTION Outdoor Circuit 30'	FUNXTION Outdoor Circuit 30'	XCORE 17 t/m 26 jaar 45'
12:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		FUNXTION Outdoor Circuit 30'
13:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		
14:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		
15:00	OPEN GYM	65+ FIT Outdoor Circuit 45'	JUDO 4 t/m 5 jaar 60'	65+ FIT Outdoor Circuit 45'	OPEN GYM		
16:00	BOOTCAMP 6 t/m 11 jaar 45'	JUDO 7 t/m 9 jaar 60'	JUDO 6 t/m 7 jaar 60'	JUDO 9 t/m 12 jaar 60'	OPEN GYM		
			BOOTCAMP 9 t/m 15 jaar 45'				
17:00	BOOTCAMP 12 t/m 16 jaar 45'	BOXING t/m 26 jaar 60'		JUDO 13 t/m 17 jaar 60'	OPEN GYM		
18:00			TAEKWONDO 8 t/m 12 jaar 60'		TAEKWONDO 6 t/m 9 jaar 60'		
18:30	BODYPUMP 17 t/m 26 jaar 45'	XCORE 17 t/m 26 jaar 45'	FUNXTION Outdoor Circuit 30'	BODYPUMP 17 t/m 26 jaar 45'	RPM Small Group 30'		
19:00					TAEKWONDO 13 t/m 17 jaar 60'		
19:15	FIT RUNNING Small Group 45'		BODYPUMP Small Group 30'		RPM Small Group 30'		
			RPM Small Group 30'				
19:30	BODYPUMP Small Group 30'	RPM Small Group 30'		BODYPUMP Small Group 30'			
	FUNXTION Outdoor Circuit 30'	BODYPUMP Small Group 30'		FUNXTION Outdoor Circuit 30'			
20:00			BODYPUMP Small Group 30'				
			RPM Small Group 30'				
20:15	FUNXTION Outdoor Circuit 30'	RPM Small Group 30'		FUNXTION Outdoor Circuit 30'			
		FUNXTION Outdoor Circuit 30'					

OOK MEEDOEN? RESERVEREN IS VERPLICHT!

- Alle outdoor lessen en workouts worden volgens de RIVM en NL Actief richtlijnen gegeven op ons terrein in Renkum
- Reserveren kan via onze Sportivity app of telefonisch op maandag t/m vrijdag tussen 09:00 en 17:00 uur via 0317-317652
- Reserveren kan maximaal 3 dagen (72 uur) van tevoren
- Reserveren is alleen mogelijk met een actief lidmaatschap
- Kun je na aanmelding toch niet komen sporten? Meld je dan af zodat deze plaats weer vrij komt voor andere sporters!
- Zonder reservering geen toegang!

Kijk voor meer informatie en het protocol op: sjabbens.nl/outdoor

