

# LOCKDOWN ROOSTER | 19 april t/m 10 mei



	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				BODYBALANCE
10:45					YOGA		
11:30							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](https://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'
	BODYPUMP Small Group   30'						BODYPUMP 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'		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'	BODYPUMP Small Group   30'
							BODYPUMP Small Group   30'
11:30	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		BODYPUMP 17 t/m 26 jaar   45'
12:30	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		
13:30	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		
14:30	OPEN GYM	OPEN GYM			OPEN GYM		
15:00			JUDO 4 t/m 5 jaar   60'	65+ FIT Outdoor Circuit   45'			
15:30					OPEN GYM		
16:00	BOOTCAMP 6 t/m 11 jaar   45'	JUDO 8 t/m 11 jaar   60'	JUDO 6 t/m 7 jaar   60'	JUDO 9 t/m 12 jaar   60'			
			BOOTCAMP 9 t/m 15 jaar   45'				
16:30					OPEN GYM		
17:00	BOOTCAMP 12 t/m 16 jaar   45'	BOXING t/m 26 jaar   60'		JUDO 13 t/m 17 jaar   60'			
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			JIU-JITSU Small Group   60'		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'			
	BODYPUMP Small Group   30'	FUNXTION Outdoor Circuit   30'		BODYPUMP Small Group   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](https://sjabbens.nl/outdoor)

