

ROOSTERS

VANAF 4 OKTOBER 2021

RENKUM & HETEREN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00	CIRCUIT Renkum Fitness 30'	BODYPUMP Renkum Studio 1 45'	BODYBALANCE Renkum Studio 1 60'	BODYPUMP Renkum Studio 1 45'	BODYPUMP Renkum Studio 1 45'	RPM Heteren Studio 1 45'	BODYATTACK Renkum Studio 1 60'
	PILATES Renkum Studio 1 60'		BODYPUMP Heteren Studio 1 45'		BODYBALANCE Heteren Studio 1 60'	CIRCUIT Renkum Fitness 60'	
09:15	FUNXTION Renkum Fitness 30'						BOOTCAMP Heteren Fitness 30'
09:30	RPM Renkum Cycle 45'		FUNXTION Renkum Fitness 30'		FUNXTION Renkum Fitness 30'		FUNXTION Renkum Fitness 30'
10:00		FUNXTION Renkum Fitness 30'	YOGA Heteren Studio 1 60'	FUNXTION Renkum Fitness 30'	YOGA Renkum Studio 1 60'	BODYSTEP Renkum Studio 1 45'	RPM Heteren Studio 1 45'
10:15	BODYBALANCE Renkum Studio 2 60'		XCORE Renkum Studio 1 45'		PILATES Heteren Studio 1 60'	BODYPUMP Heteren Studio 1 45'	BODYPUMP Renkum Studio 1 45'
						RPM Renkum Cycle 45'	
10:30	XCORE Renkum Studio 1 45'						BODYBALANCE Renkum Studio 2 60'
11:15						BOOTCAMP Heteren Fitness 30'	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'
11:30						FUNXTION Renkum Fitness 30'	XCORE Renkum Studio 1 45'
17:30	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'		BOOTCAMP Heteren Fitness 30'	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'			
18:00	BODYPUMP Renkum Studio 1 45'	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'		BODYPUMP Renkum Studio 1 45'			
18:30	RPM Heteren Studio 1 45'	BODYPUMP Renkum Studio 1 45'	RPM Heteren Studio 1 45'		RPM Heteren Studio 1 45'		
19:00	PILATES Renkum Studio 1 60'	XCORE Heteren Studio 1 45'	BODYPUMP Renkum Studio 1 45'	BODYBALANCE Heteren Studio 1 60'	TAEKWONDO Renkum Studio 2 45'		
		BOXING Renkum Studio 2 60'	TAEKWONDO Renkum Studio 2 45'	SH'BAM Renkum Studio 1 45'			
			RPM Renkum Cycle 45'	YOGA Renkum Studio 2 60'			
19:30	FUNXTION Renkum Fitness 30'	FUNXTION Renkum Fitness 30'	FUNXTION Renkum Fitness 30'	FUNXTION Renkum Fitness 30'			
		BODYSTEP Renkum Studio 1 45'	DANCE Heteren Studio 1 60'	RPM Renkum Cycle 45'	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'		
		RPM Renkum Cycle 45'	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'				
20:00	BODYPUMP Heteren Studio 1 45'		BODYCOMBAT Renkum Studio 1 60'	XCORE Renkum Studio 1 45'			
20:15	SH'BAM Renkum Studio 1 45'		JIU-JITSU Renkum Studio 2 60'	PILATES Renkum Studio 2 60'			
				BODYPUMP Heteren Studio 1 45'			
20:30		BODYBALANCE Renkum Studio 1 60'					

JEUGDLESSEN RENKUM & HETEREN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
15:00			JUDO Renkum 4 t/m 5 jr.				
16:00	JUDO Renkum 8 t/m 10 jr.	JUDO Renkum 10 t/m 12 jr.	JUDO Renkum 6 t/m 7 jr.	JUDO Renkum 10 t/m 12 jr.	DANCE Renkum 10 t/m 13 jr.		
	KIDS FITNESS Renkum 6 t/m 11 jr.		KIDS FITNESS Renkum 9 t/m 15 jr.				
16:30				KIDS FITNESS Heteren 8 t/m 13 jr.			
17:00	KIDS FITNESS Renkum 12 t/m 16 jr.	BOXING Renkum 8 t/m 12 jr.		JUDO Renkum 13 t/m 17 jr.			
18:00		BOXING Renkum 13 t/m 17 jr.	TAEKWONDO Renkum 8 t/m 12 jr.	DANCE Heteren 13 t/m 16 jr.	TAEKWONDO Renkum 6 t/m 12 jr.		
19:00					TAEKWONDO Renkum 13 t/m 17 jr.		

VIRTUEEL RENKUM

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

VIRTUEEL HETEREN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00		BODYPUMP Virtual 45'		RPM Virtual 45'			BODYBALANCE Virtual 45'
10:00	BODYPUMP Virtual 45'	RPM Virtual 45'		BODYBALANCE Virtual 45'			
11:00	RPM Virtual 45'	BODYBALANCE Virtual 45'		BODYPUMP Virtual 45'			BODYPUMP Virtual 45'
11:15			RPM Virtual 45'		RPM Virtual 45'	SPRINT Virtual 30'	
17:00	SPRINT Virtual 30'	RPM Virtual 45'		RPM Virtual 45'	SPRINT Virtual 30'		
17:30	BODYPUMP Virtual 45'		BODYPUMP Virtual 45'		BODYPUMP Virtual 45'		
18:00		BODYPUMP Virtual 45'					
20:00		BODYBALANCE Virtual 45'					

OPENINGSTIJDEN

	Renkum	Heteren
Maandag t/m vrijdag:	08:00 - 22:00 uur	08:45 - 12:30 uur 16:15 - 21:30 uur
Zaterdag en zondag:	09:00 - 13:30 uur	08:45 - 12:30 uur

Kinderopvang

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

- Vooraf reserveren is verplicht voor alle (virtuele) groepslessen, eGym en squash
- Reserveren kan via onze Sportivity app of telefonisch tijdens onze openingstijden
- Reserveren kan maximaal 3 dagen (72 uur) van tevoren
- Kun je na reservering toch niet komen? Meld je dan op tijd af zodat deze plaats weer vrij komt voor andere sporters!

Kijk voor meer informatie en ons protocol op: sjabbens.nl/veilig-sporten