

# ROOSTERS

9 MEI T/M 17 JULI 2022

## RENKUM & HETEREN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00	<b>CIRCUIT</b> Renkum   Fitness   30'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   45'	<b>BODYBALANCE</b> Renkum   Studio 1   60'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   45'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   45'	<b>RPM</b> Heteren   Studio 1   45'	<b>BODYATTACK</b> Renkum   Studio 1   60'
	<b>PILATES</b> Renkum   Studio 1   60'		<b>BODYPUMP</b> Heteren   Studio 1   45'		<b>BODYBALANCE</b> Heteren   Studio 1   60'	<b>CIRCUIT</b> Renkum   Fitness   30'	
09:15	<b>FUNXTION</b> Renkum   Fitness   30'						<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'
09:30	<b>RPM</b> Renkum   Cycle   45'		<b>FUNXTION</b> Renkum   Fitness   30'		<b>FUNXTION</b> Renkum   Fitness   30'	<b>FUNXTION</b> Renkum   Fitness   30'	<b>FUNXTION</b> Renkum   Fitness   30'
10:00		<b>FUNXTION</b> Renkum   Fitness   30'	<b>YOGA</b> Heteren   Studio 1   60'	<b>FUNXTION</b> Renkum   Fitness   30'	<b>YOGA</b> Renkum   Studio 1   60'	<b>BODYSTEP</b> Renkum   Studio 1   45'	<b>RPM</b> Heteren   Studio 1   45'
10:15	<b>BODYBALANCE</b> Renkum   Studio 2   60'		<b>XCORE</b> Renkum   Studio 1   45'		<b>PILATES</b> Heteren   Studio 1   60'	<b>BODYPUMP</b> Heteren   Studio 1   45'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   45'
						<b>RPM</b> Renkum   Cycle   45'	
10:30	<b>XCORE</b> Renkum   Studio 1   45'						<b>BODYBALANCE</b> Renkum   Studio 2   60'
11:15	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'					<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'
11:30							<b>XCORE</b> Renkum   Studio 1   45'
14:30				<b>65+ FITNESS</b> Renkum   Fitness   60'			
17:30	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'		<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'				
18:00	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   45'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'		<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   45'			
				<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'			
18:30	<b>RPM</b> Heteren   Studio 1   45'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   45'	<b>RPM</b> Heteren   Studio 1   45'		<b>RPM</b> Heteren   Studio 1   45'		
19:00	<b>PILATES</b> Renkum   Studio 1   60'	<b>XCORE</b> Heteren   Studio 1   45'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   45'	<b>SH'BAM</b> Renkum   Studio 1   45'			
	<b>TAEKWONDO</b> Renkum   Studio 2   60'	<b>BOXING</b> Renkum   Studio 2   60'	<b>TAEKWONDO</b> Renkum   Studio 2   60'	<b>YOGA</b> Renkum   Studio 2   60'			
19:30	<b>FUNXTION</b> Renkum   Fitness   30'	<b>FUNXTION</b> Renkum   Fitness   30'	<b>FUNXTION</b> Renkum   Fitness   30'	<b>FUNXTION</b> Renkum   Fitness   30'			
		<b>BODYSTEP</b> Renkum   Studio 1   45'	<b>DANCE</b> Heteren   Studio 1   60'	<b>RPM</b> Renkum   Cycle   45'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'		
		<b>RPM</b> Renkum   Cycle   45'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'				
20:00	<b>BODYPUMP</b> Heteren   Studio 1   45'		<b>BODYCOMBAT</b> Renkum   Studio 1   60'	<b>XCORE</b> Renkum   Studio 1   45'			
20:15	<b>SH'BAM</b> Renkum   Studio 1   45'			<b>PILATES</b> Renkum   Studio 2   60'			
	<b>JIU-JITSU</b> Renkum   Studio 2   60'			<b>BODYPUMP</b> Heteren   Studio 1   45'			
20:30		<b>BODYBALANCE</b> Renkum   Studio 1   60'					

## JEUGDLESSEN RENKUM & HETEREN

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

## VIRTUEEL RENKUM

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

## VIRTUEEL HETEREN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00	<b>BODYBALANCE</b> Virtual   45'	<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'		<b>RPM</b> Virtual   45'			<b>BODYBALANCE</b> Virtual   45'
10:00	<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'	<b>RPM</b> Virtual   45'		<b>BODYBALANCE</b> Virtual   45'			
11:00	<b>RPM</b> Virtual   45'	<b>BODYBALANCE</b> Virtual   45'		<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'			<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'
11:15							
17:00	<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'	<b>RPM</b> Virtual   45'		<b>RPM</b> Virtual   45'	<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'		
17:30			<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'				
18:00		<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'					
20:00		<b>BODYBALANCE</b> 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:	08:45 - 14:00 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](https://sjabbens.nl/veilig-sporten)