

ZOMERROOSTER

18 JULI T/M 4 SEPTEMBER 2022

RENKUM & HETEREN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00	PILATES** Renkum Studio 1 60'	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'
					BODYBALANCE Heteren Studio 1 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'		RPM Renkum Studio 1 45'
10:15					PILATES** Heteren Studio 1 60'	BODYPUMP Heteren Studio 1 45'	BODYPUMP Renkum Studio 1 45'
10:30	XCORE Renkum Studio 1 45'		XCORE Renkum Studio 1 45'				BODYBALANCE Renkum Studio 2 60'
11:15						BOOTCAMP Heteren Fitness 30'	
11:30							XCORE Renkum Studio 1 45'
14:30				65+ FITNESS Renkum Fitness 60'			
16:00	SUMMER SPORT Renkum 4 t/m 9 jr.						
17:00	SUMMER SPORT Renkum 10 t/m 15 jr.						
17:30	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'						
18:00	BODYPUMP Renkum Studio 1 45'	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'		BODYPUMP Renkum Studio 1 45'			
				BOOTCAMP Heteren Fitness 30'			
18:30	RPM Heteren Studio 1 45'	BODYPUMP Renkum Studio 1 45'	RPM Heteren Studio 1 45'		RPM Heteren Studio 1 45'		
					JIU-JITSU Renkum Studio 2 60'		
19:00	PILATES Renkum Studio 1 60'	XCORE Heteren Studio 1 45'	BODYPUMP Renkum Studio 1 45'	SH'BAM Renkum Studio 1 45'			
	TAEKWONDO Renkum Studio 2 60'	BOXING Renkum Studio 2 60'	RPM Renkum Cycle 45'	BODYBALANCE Heteren Studio 1 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'			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	KATORI Renkum Studio 2 60'			PILATES** Renkum Studio 2 60'			
				BODYPUMP Heteren Studio 1 45'			
20:30		BODYBALANCE Renkum Studio 1 60'					

* deze Yoga lessen komen te vervallen in week 30, 31 en 32

** deze Pilates lessen komen te vervallen in week 29, 30, 31 en 32

SJABBENS TRAINING APP
Altijd én overal trainen

» Al onze groepslessen on demand
» Body Weight trainingen
» At Home trainingsplannen

Download de app dus snel via de app stores!

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'	BODYCOMBAT Virtual 45'
10:30	BODYBALANCE Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'	RPM Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'	RPM Virtual 45'	RPM Virtual 45'	SH'BAM Virtual 45'
11:30	BODYPUMP Virtual 45'	RPM Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'	RPM Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'	SPRINT Virtual 30'	BODYBALANCE 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	SPRINT Virtual 30'	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	RPM Virtual 45'	BODYBALANCE Virtual 45'	RPM Virtual 45'	BODYBALANCE Virtual 45'	BODYCOMBAT Virtual 45'		
19:30	SH'BAM Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'	SH'BAM Virtual 45'	RPM Virtual 45'			
20:30	BODYPUMP Virtual 45'	BODYCOMBAT Virtual 45'	BODYBALANCE Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'			

VIRTUEEL HETEREN

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

OPENINGSTIJDEN

	Renkum	Heteren
Maandag t/m donderdag:	08:00 - 22:00 uur	08:45 - 12:30 uur 16:15 - 21:30 uur
Vrijdag:	08:00 - 20:00 uur	08:45 - 12:30 uur 16:15 - 20:00 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!