

ROOSTERS

9 JANUARI T/M 2 APRIL 2023

GROEPSLESSEN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00	PILATES Renkum Studio 1 60'	BODYPUMP Renkum Studio 1 50'	BODYBALANCE Renkum Studio 1 60'	BODYPUMP Renkum Studio 1 50'	BODYPUMP Renkum Studio 1 50'	RPM Heteren Studio 1 45'	BODYATTACK Renkum Studio 1 60'
	CIRCUIT Renkum Fitness 30'		BODYPUMP Heteren Studio 1 50'		BODYBALANCE Heteren Studio 1 60'	CIRCUIT Renkum Fitness 60'	
09:30	FUNXTION Renkum Fitness 30'		FUNXTION Renkum Fitness 30'		FUNXTION Renkum Fitness 30'		FUNXTION Renkum Fitness 30'
	RPM Renkum Cycle 45'		SCLPTCYCLE Renkum Cycle 45'				BODYPUMP Heteren Studio 1 50'
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'	
10:15	BODYBALANCE Renkum Studio 2 60'				PILATES Heteren Studio 1 60'	BODYPUMP Heteren Studio 1 50'	BODYPUMP Renkum Studio 1 50'
						RPM Renkum Cycle 45'	
10:30	XCORE Renkum Studio 1 45'		XCORE Renkum Studio 1 45'			BOOTCAMP Heteren Fitness 30'	BODYBALANCE Renkum Studio 2 60'
	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'						RPM Heteren Studio 1 45'
11:30							XCORE Renkum Studio 1 45'
14:30				65+ FITNESS Renkum Fitness 60'			
17:30	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'		BOOTCAMP Heteren Fitness 30'				
18:00	BODYPUMP Renkum Studio 1 50'	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'		BODYPUMP Renkum Studio 1 50'			
				BOOTCAMP Heteren Fitness 30'			
18:30	RPM Heteren Studio 1 45'	BODYPUMP Renkum Studio 1 50'	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 50'	DANCE & SHAPE Renkum Studio 1 50'			
	TAEKWONDO Renkum Studio 2 60'	BOXING Renkum Studio 2 60'	TAEKWONDO Renkum Studio 2 60'	YOGA Renkum Studio 2 60'			
	SCLPTCYCLE Renkum Cycle 45'		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'	KATORI Renkum Studio 2 60'		
		BODYSTEP Renkum Studio 1 45'	DANCE & SHAPE Heteren Studio 1 60'		BOOTCAMP Heteren Fitness 30'		
		RPM Renkum Cycle 45'	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'				
20:00	BODYPUMP Heteren Studio 1 50'	PWRCYCLE Heteren Studio 1 30'	BODYCOMBAT Renkum Studio 1 60'	XCORE Renkum Studio 1 45'			
	DANCE & SHAPE Renkum Studio 1 50'						
20:15	JIU-JITSU Renkum Studio 2 60'			PILATES Renkum Studio 2 60'			
				BODYPUMP Heteren Studio 1 50'			
20:30		BODYBALANCE Renkum Studio 1 60'					

JEUGDLESSEN

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

VIRTUELE LESSEN 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'	BODYATTACK Virtual 45'	RPM Virtual 45'	SH'BAM Virtual 45'	BODYBALANCE Virtual 45'	BODYCOMBAT Virtual 45'
10:30	RPM Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'	RPM Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'	RPM Virtual 45'	SH'BAM Virtual 45'	BODYBALANCE Virtual 45'
11:30	BODYBALANCE Virtual 45'	RPM Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'	RPM Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'	BODYATTACK Virtual 45'	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	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND		
17:30	BODYBALANCE Virtual 45'	RPM Virtual 45'	BODYATTACK Virtual 45'	BODYCOMBAT Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'		
18:30	BODYATTACK Virtual 45'	BODYBALANCE Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'	RPM Virtual 45'	BODYBALANCE Virtual 45'		
19:30	RPM Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'	SH'BAM Virtual 45'	BODYATTACK Virtual 45'	BODYCOMBAT Virtual 45'		
20:30	BODYPUMP Virtual 45'	BODYCOMBAT Virtual 45'	BODYBALANCE Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'			

VIRTUELE LESSEN HETEREN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:30	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND		LES MILLS ONDEMAND			
10:30	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND		LES MILLS ONDEMAND			
11:30	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND		
16:30	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND		
17:30	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND		

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 - 21:00 uur	08:45 - 12:30 uur 16:15 - 21:00 uur
Zaterdag en zondag:	08:45 - 14:00 uur	08:45 - 12:30 uur

Kinderopvang

Maandag en woensdag: 08:45 - 11:30 uur

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

Kijk voor meer informatie op: www.sjabbens.nl