

# ROOSTERS

9 JANUARI T/M 2 APRIL 2023

## GROEPSLESSEN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00	<b>PILATES</b> Renkum   Studio 1   60'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   50'	<b>BODYBALANCE</b> Renkum   Studio 1   60'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   50'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   50'	<b>RPM</b> Heteren   Studio 1   45'	<b>BODYATTACK</b> Renkum   Studio 1   60'
	<b>CIRCUIT</b> Renkum   Fitness   30'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'	<b>BODYPUMP</b> Heteren   Studio 1   50'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'	<b>BODYBALANCE</b> Heteren   Studio 1   60'	<b>CIRCUIT</b> Renkum   Fitness   60'	
09:30	<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>RPM</b> Renkum   Cycle   45'		<b>SCLPTCYCLE</b> Renkum   Cycle   45'		<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'		<b>BODYPUMP</b> Heteren   Studio 1   50'
							<b>BOOTCAMP</b> Heteren   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'	
10:15	<b>BODYBALANCE</b> Renkum   Studio 2   60'				<b>PILATES</b> Heteren   Studio 1   60'	<b>BODYPUMP</b> Heteren   Studio 1   50'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   50'
						<b>RPM</b> Renkum   Cycle   45'	
10:30	<b>XCORE</b> Renkum   Studio 1   45'		<b>XCORE</b> Renkum   Studio 1   45'				<b>BODYBALANCE</b> Renkum   Studio 2   60'
	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'						<b>RPM</b> Heteren   Studio 1   45'
11:30						<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   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   50'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'		<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   50'			
				<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'			
18:30	<b>RPM</b> Heteren   Studio 1   45'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   50'	<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   50'	<b>DANCE &amp; SHAPE</b> Renkum   Studio 1   50'			
	<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'			
	<b>SCLPTCYCLE</b> Renkum   Cycle   45'		<b>RPM</b> Renkum   Cycle   45'	<b>BODYBALANCE</b> Heteren   Studio 1   60'			
				<b>SCLPTCYCLE</b> Renkum   Cycle   45'			
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>KATORI</b> Renkum   Studio 2   60'		
		<b>BODYSTEP</b> Renkum   Studio 1   45'	<b>DANCE &amp; SHAPE</b> Heteren   Studio 1   60'		<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   50'	<b>PWRCYCLE</b> Heteren   Studio 1   30'	<b>BODYCOMBAT</b> Renkum   Studio 1   60'	<b>XCORE</b> Renkum   Studio 1   45'			
	<b>DANCE &amp; SHAPE</b> Renkum   Studio 1   50'						
20:15	<b>JIU-JITSU</b> Renkum   Studio 2   60'			<b>PILATES</b> Renkum   Studio 2   60'			
				<b>BODYPUMP</b> Heteren   Studio 1   50'			
20:30		<b>BODYBALANCE</b> Renkum   Studio 1   60'					

## JEUGDLESSEN

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

## VIRTUELE LESSEN 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>BODYATTACK</b> Virtual   45'	<b>RPM</b> Virtual   45'	<b>SH'BAM</b> Virtual   45'	<b>BODYBALANCE</b> Virtual   45'	<b>BODYCOMBAT</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>BODYBALANCE</b> Virtual   45'	<b>RPM</b> Virtual   45'	<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'	<b>RPM</b> Virtual   45'	<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'	<b>BODYATTACK</b> Virtual   45'	<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>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND		
17:30	<b>BODYBALANCE</b> Virtual   45'	<b>RPM</b> Virtual   45'	<b>BODYATTACK</b> Virtual   45'	<b>BODYCOMBAT</b> Virtual   45'	<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'		
18:30	<b>BODYATTACK</b> Virtual   45'	<b>BODYBALANCE</b> Virtual   45'	<b>BODYPUMP</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>BODYATTACK</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>BODYPUMP</b> Virtual   45'			

## VIRTUELE LESSEN HETEREN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:30	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND		<b>LES MILLS</b> ONDEMAND			
10:30	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND		<b>LES MILLS</b> ONDEMAND			
11:30	<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>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND		
17:30	<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		

## 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](http://www.sjabbens.nl)