

ROOSTERS

2 APRIL T/M 9 JULI

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'	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'	BODYPUMP Heteren Studio 1 50'	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'	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'		BOOTCAMP Heteren Fitness 30'		BODYPUMP Heteren Studio 1 50'
							BOOTCAMP Heteren 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'	
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'				BODYBALANCE Renkum Studio 2 60'
	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'						RPM Heteren Studio 1 45'
11:30						BOOTCAMP Heteren Fitness 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'			
				SCLPTCYCLE Renkum Cycle 45'			
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'		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 15 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