

ROOSTERS

8 APRIL T/M 7 JULI 2024

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' |
| | BOOTCAMP Heteren Fitness 30' | BOOTCAMP Heteren Fitness 30' | BOOTCAMP Heteren Fitness 30' | BOOTCAMP Heteren Fitness 30' | BOOTCAMP Heteren Fitness 30' | | 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 55' | |
| 10:15 | BODYBALANCE Renkum Studio 2 60' | | | | PILATES Heteren Studio 1 60' | BODYPUMP Heteren Studio 1 50' | BODYPUMP Renkum Studio 1 50' |
| 10:30 | XCORE Renkum Studio 1 45' | | XCORE Renkum Studio 1 45' | | | BOOTCAMP Heteren Fitness 30' | BODYBALANCE Renkum Studio 2 60' |
| | | | | | | | RPM Heteren Studio 1 45' |
| 11:30 | | | | | | | XCORE Renkum Studio 1 45' |
| 14:30 | | | | 65+ FITNESS Renkum Fitness 60' | | | |
| 18:00 | BODYPUMP Renkum Studio 1 50' | | | BODYPUMP Renkum Studio 1 50' | | | |
| 18:30 | RPM Heteren Studio 1 45' | BODYPUMP Renkum Studio 1 50' | RPM Heteren Studio 1 45' | | | | |
| | BOOTCAMP Heteren Fitness 30' | BOOTCAMP Heteren Fitness 30' | BOOTCAMP Heteren Fitness 30' | BOOTCAMP Heteren Fitness 30' | 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' | RPM Renkum Cycle 45' | SCLPTCYCLE Renkum Cycle 45' | | | |
| 19:15 | | | | 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 55' | DANCE & SHAPE Heteren Studio 1 60' | | BOOTCAMP Heteren Fitness 30' | | |
| | | | 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' | RPM Renkum Cycle 45' | | | | | |
| 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 9 t/m 11 jr. | JUDO Renkum 8 t/m 10 jr. | JUDO Renkum 7 t/m 8 jr. | | | | |
| | JEUGD FITNESS Renkum 6 t/m 11 jr. | | | | | | |
| 17:00 | JEUGD FITNESS Renkum 12 t/m 16 jr. | BOXING Renkum 8 t/m 12 jr. | JEUGD FITNESS Renkum 9 t/m 15 jr. | JUDO Renkum 12 t/m 17 jr. | | | |
| 18:00 | TAEKWONDO Renkum 6 t/m 12 jr. | BOXING Renkum 13 t/m 17 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 | DANCE Virtual 45' | RPM Virtual 45' | BODYATTACK Virtual 45' | RPM 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' | RPM Virtual 45' | BODYBALANCE Virtual 45' |
| 11:30 | BODYBALANCE Virtual 45' | RPM Virtual 45' | BODYPUMP Virtual 45' | RPM Virtual 45' | BODYATTACK 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' | BODYPUMP Virtual 45' | BODYBALANCE Virtual 45' | | |
| 19:30 | | BODYPUMP Virtual 45' | DANCE Virtual 45' | RPM Virtual 45' | BODYCOMBAT Virtual 45' | | |
| 20:30 | RPM Virtual 45' | BODYCOMBAT Virtual 45' | BODYBALANCE Virtual 45' | BODYATTACK Virtual 45' | | | |

VIRTUELE LESSEN HETEREN

| | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|-------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------|--------|
| 09:00 | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | | LES MILLS ONDEMAND | | | |
| 10:00 | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | | LES MILLS ONDEMAND | | | |
| 11:00 | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | | LES MILLS ONDEMAND | | | |
| 12:00 | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | | |
| 13:00 | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | | |
| 14:00 | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | | |
| 15:00 | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | | |
| 16:00 | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | | |
| 17:00 | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | LES MILLS ONDEMAND | | |

OPENINGSTIJDEN

Maandag t/m donderdag: 08:00 - 22:00 uur
 Vrijdag: 08:00 - 21:00 uur
 Zaterdag en zondag: 08:45 - 14:00 uur

Kinderopvang

Maandag en woensdag: 08:45 - 11:15 uur

Maandag t/m zondag: 06:00 - 23:00 uur*

*Uren waarop personeel aanwezig is

Maandag t/m donderdag: 08:30 - 12:00 uur / 18:00 - 21:30 uur
 Vrijdag: 08:30 - 12:00 uur / 16:00 - 20:00 uur
 Zaterdag en zondag: 08:30 - 12:00 uur

Wil je buiten de bemande uren* komen sporten in Heteren? Dan dien je vooraf akkoord te gaan met de voorwaarden en een acceptatie formulier onbemand sporten te hebben ondertekend. Kijk op: www.sjabbens.nl/onbemand-sporten

- 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 je plaats weer vrij komt voor andere sporters!

