

ZOMERROOSTER

1 JULI T/M 1 SEPTEMBER 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'	CIRCUIT Renkum Fitness 60'	BODYATTACK Renkum Studio 1 60'
	CIRCUIT Renkum Fitness 30'		BODYPUMP Heteren Studio 1 50'		BODYBALANCE Heteren Studio 1 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'
	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'	RPM Heteren 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'
11:30							XCORE Renkum Studio 1 45'
14:30				65+ FITNESS Renkum Fitness 60'			
18:00				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'	RPM Renkum Cycle 45'	YOGA Renkum Studio 2 60'			
	SCLPTCYCLE Renkum Cycle 45'			SCLPTCYCLE Renkum Cycle 45'			
19:30	FUNXTION Renkum Fitness 30'	FUNXTION Renkum Fitness 30'	FUNXTION Renkum Fitness 30'	FUNXTION Renkum Fitness 30'			
		BODYSTEP Renkum Studio 1 55'	DANCE & SHAPE Heteren Studio 1 60'	BODYBALANCE 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'			
20:30		BODYBALANCE Renkum Studio 1 60'					

SJABBENS TRAINING APP
Altijd én overal trainen

- » Al onze groepslessen On Demand
- » Body Weight trainingen
- » At Home trainingsplannen

Download de app in de app stores!

Tijdens het zomerrooster kan het zijn dat een les, door vakantie van onze instructeurs, in een bepaalde week niet ingepland staat. Kijk daarvoor in onze Sportivity app om altijd up-to-date te blijven met ons meest actuele lesaanbod.

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		
18:00	BODYPUMP Virtual 45'	RPM Virtual 45'	BODYBALANCE Virtual 45'	BODYCOMBAT Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'		
19:00		DANCE Virtual 45'	BODYATTACK Virtual 45'	RPM Virtual 45'	BODYBALANCE Virtual 45'		
20:00	RPM Virtual 45'	RPM Virtual 45'	RPM Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'	BODYCOMBAT Virtual 45'		

VIRTUELE LESSEN HETEREN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND		LES MILLS ONDEMAND		RPM Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'
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

Renkum
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

Heteren
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!

