

# ROOSTERS

VANAF 7 OKTOBER 2024

## 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>BODYATTACK</b> Renkum   Studio 1   60'
	<b>CIRCUIT</b> Renkum   Fitness   30'		<b>BODYPUMP</b> Heteren   Studio 1   50'		<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>BODYPUMP</b> Heteren   Studio 1   50'
	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'		<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   55'	
						<b>BODYPUMP</b> Heteren   Studio 1   50'	
10:15	<b>BODYBALANCE</b> Renkum   Studio 2   60'				<b>PILATES</b> Heteren   Studio 1   60'	<b>RPM</b> Renkum   Cycle   45'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   50'
10:30	<b>XCORE</b> Renkum   Studio 1   45'		<b>XCORE</b> Renkum   Studio 1   45'			<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'	<b>BODYBALANCE</b> Renkum   Studio 2   60'
							<b>RPM</b> Heteren   Studio 1   45'
11:30							<b>XCORE</b> Renkum   Studio 1   45'
14:30				<b>65+ FITNESS</b> Renkum   Fitness   60'			
18:00	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   50'			<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   50'			
18:30	<b>RPM</b> Heteren   Studio 1   45'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   50'	<b>RPM</b> Heteren   Studio 1   45'	<b>BODYPUMP</b> Heteren   Studio 1   50'			
	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'	<b>RPM</b> Heteren   Studio 1   45'		
19:00	<b>PILATES</b> Heteren   Studio 1   60'	<b>XCORE</b> Heteren   Studio 1   45'	<b>BODYPUMP</b> Renkum   Studio 1   50'	<b>XCORE</b> Renkum   Studio 1   45'			
	<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>RPM</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   55'	<b>DANCE &amp; SHAPE</b> Heteren   Studio 1   60'	<b>BODYBALANCE</b> Heteren   Studio 1   60'	<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'		
			<b>BOOTCAMP</b> Heteren   Fitness   30'				
20:00	<b>BODYPUMP</b> Heteren   Studio 1   50'	<b>RPM</b> Renkum   Cycle   45'	<b>BODYCOMBAT</b> Renkum   Studio 1   60'	<b>PILATES</b> Renkum   Studio 1   60'			
	<b>DANCE &amp; SHAPE</b> Renkum   Studio 1   50'			<b>SCLPTCYCLE</b> Renkum   Cycle   45'			
20:15	<b>JIU-JITSU</b> Renkum   Studio 2   60'						
20:30		<b>BODYBALANCE</b> 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!

## 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   9 t/m 12 jr.	<b>JUDO</b> Renkum   8 t/m 10 jr.	<b>JUDO</b> Renkum   7 t/m 8 jr.				
	<b>JEUGD FITNESS</b> Renkum   6 t/m 11 jr.						
17:00	<b>JEUGD FITNESS</b> Renkum   12 t/m 16 jr.	<b>BOXING</b> Renkum   8 t/m 12 jr.	<b>JEUGD FITNESS</b> Renkum   9 t/m 15 jr.	<b>JUDO</b> Renkum   12 t/m 17 jr.			
18:00	<b>TAEKWONDO</b> Renkum   6 t/m 12 jr.	<b>BOXING</b> Renkum   13 t/m 17 jr.					
19:00	<b>TAEKWONDO</b> Renkum   13 t/m 17 jr.						

## VIRTUEEL 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>DANCE</b> Virtual   45'	<b>RPM</b> Virtual   45'	<b>BODYATTACK</b> Virtual   45'	<b>RPM</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>RPM</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>BODYATTACK</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		
18:00	<b>BODYBALANCE</b> Virtual   45'	<b>RPM</b> Virtual   45'	<b>BODYBALANCE</b> Virtual   45'	<b>RPM</b> Virtual   45'	<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'		
19:00		<b>BODYCOMBAT</b> Virtual   45'	<b>BODYATTACK</b> Virtual   45'	<b>DANCE</b> Virtual   45'	<b>BODYBALANCE</b> Virtual   45'		
20:00	<b>RPM</b> Virtual   45'	<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'	<b>RPM</b> Virtual   45'	<b>BODYPUMP</b> Virtual   45'	<b>BODYCOMBAT</b> Virtual   45'		

## VIRTUEEL HETEREN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND		<b>LES MILLS</b> ONDEMAND		<b>RPM</b> Virtual   45'	
10:00	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND		<b>LES MILLS</b> ONDEMAND			
11:00	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND	<b>LES MILLS</b> ONDEMAND		<b>LES MILLS</b> ONDEMAND			
12:00	<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		
13:00	<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		
14:00	<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		
15:00	<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		
16:00	<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		
17:00	<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**  
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](http://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!

