

ROOSTERS

VANAF 5 JANUARI 2025

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'		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'		FUNXTION Renkum Fitness 30'	YOGA Renkum Studio 1 60'	BODYSTEP Renkum Studio 1 55'	
						BODYPUMP Heteren Studio 1 50'	
10:15	BODYBALANCE Renkum Studio 2 60'				PILATES Heteren Studio 1 60'	RPM Renkum Cycle 45'	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'	RPM Heteren Studio 1 45'		
	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'					
19:00	PILATES Heteren Studio 1 60'	XCORE Heteren Studio 1 45'	BODYPUMP Renkum Studio 1 50'	XCORE Renkum Studio 1 45'			
	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'			
19:30	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'	BODYBALANCE Heteren Studio 1 60'	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'		
			BOOTCAMP Heteren Fitness 30'				
20:00	BODYPUMP Heteren Studio 1 50'	RPM Renkum Cycle 45'	BODYCOMBAT Renkum Studio 1 60'	PILATES Renkum Studio 1 60'			
	DANCE & SHAPE Renkum Studio 1 50'	BODYPUMP Heteren Studio 1 50'					
20:15	JIU-JITSU 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!

JEUGDLESSEN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
15:00			JUDO Renkum 4 t/m 6 jr.				
16:00	JUDO Renkum 9 t/m 12 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.						

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

VIRTUEEL HETEREN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00	LES MILLS ONDEMAND	LES MILLS ONDEMAND		LES MILLS ONDEMAND		RPM 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 begeleiding 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!

