

ROOSTERS

VANAF 1 SEPTEMBER 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'	HYROX Heteren Fitness 45'	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'
10:00		FUNXTION Renkum Fitness 30'	YOGA Heteren Studio 2 60'	FUNXTION Renkum Fitness 30'	YOGA Renkum Studio 1 60'	BODYSTEP Renkum Studio 1 55'	RPM Heteren Studio 1 45'
						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'				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'			BODYPUMP Renkum Studio 1 50'			
18:30	RPM Heteren Studio 1 45'	BODYPUMP Renkum Studio 1 50'	RPM Heteren Studio 1 45'	HYROX Heteren Fitness 45'	RPM Heteren Studio 1 45'		
	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'	HYROX Heteren Fitness 45'					
19:00	PILATES Renkum 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'	SCLPTCYCLE Renkum Cycle 45'			
19:30	HYROX Renkum Fitness 45'	FUNXTION Renkum Fitness 30'	HYROX Renkum Fitness 45'	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'		
		RPM Renkum Cycle 45'	BOOTCAMP Heteren Fitness 30'				
19:45	BODYPUMP Heteren Studio 1 50'						
20:00	DANCE & SHAPE Renkum Studio 1 50'	BODYPUMP Heteren Studio 1 50'	BODYCOMBAT Renkum Studio 1 60'	PILATES Renkum Studio 1 60'			
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 Virtual 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'	XCORE Virtual 45'	BODYBALANCE Virtual 45'	BODYCOMBAT Virtual 45'
10:30	RPM Virtual 45'	XCORE 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'	XCORE 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'	XCORE Virtual 45'	BODYBALANCE Virtual 45'	RPM Virtual 45'	BODYPUMP Virtual 45'		
19:00		RPM 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'	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

Maandag t/m donderdag:	Renkum 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!

