

Sjabbens Lesrooster en openingstijden **RENKUM**

Sports & Health

1 april t/m 1 juli 2012

Openingstijden Fitness en Squash

maandag	08:00 uur – 22:30 uur	vrijdag	08:00 uur – 22:30 uur
dinsdag	09:00 uur – 22:30 uur	zaterdag	09:00 uur – 13:00 uur
woensdag	08:00 uur – 22:30 uur	zondag	09:00 uur – 13:00 uur
donderdag	09:00 uur – 22:30 uur		

Crèche

maandag, woensdag, vrijdag
09:00 uur – 11:30 uur

Sjabbens Sports & Health Renkum

Bram Streeflandweg 59
6871 HV Renkum
T 0317 317 652

info@sjabbens.nl
www.sjabbens.nl

GROEPSLESSEN OP MUZIEK VANAF 17 JAAR

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09:00 uur	LES MILLS BODYBALANCE Sjabbens BODYCIRCUIT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	Sjabbens BODYCIRCUIT	LES MILLS RPM LES MILLS BODYATTACK
09:30 uur	LES MILLS RPM LES MILLS BODYJAM						
10:00 uur		LES MILLS SH'BAM	XCO	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS BODYJAM		
10:15 uur	PERFECT PILATES		BEAT BELLY		BEAT BELLY	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP
10:30 uur	XCO BEAT BELLY						LES MILLS BODYBALANCE BEAT BELLY
11:15 uur							XCO
14:45 uur				65+ FITNESS			
18:00 uur	XCO LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM		
18:45 uur		LES MILLS RPM	LES MILLS RPM				
19:00 uur	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP		XCO		
19:15 uur	CALLANETICS/BBB			LES MILLS SH'BAM			
19:30 uur	BEAT BELLY			BEAT BELLY			
19:45 uur	LES MILLS RPM XL	BEAT BELLY		LES MILLS RPM XL			
20:00 uur	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYSTEP Sjabbens BODYCIRCUIT	LES MILLS BODYCOMBAT	XCO PERFECT PILATES	LES MILLS BODYPUMP		
20:15 uur	PERFECT PILATES	LES MILLS BODYBALANCE					
20:30 uur		LES MILLS RPM 30					
21:00 uur				LES MILLS BODYBALANCE			

BUDOLESSEN EN JEUGDLESSEN T/M 16 JAAR

JUDO

ma	16:00 – 17:00 uur	7 t/m 9 jaar
	17:00 – 18:00 uur	10 t/m 15 jaar
di	16:00 – 17:00 uur	8 t/m 10 jaar
	17:00 – 18:00 uur	11 t/m 13 jaar
	18:00 – 19:00 uur	kata training senioren
wo	13:00 – 13:45 uur	4 t/m 5 jaar
	14:00 – 14:45 uur	6 t/m 7 jaar
do	16:00 – 17:00 uur	7 t/m 9 jaar
	17:00 – 18:00 uur	9 t/m 11 jaar

JIU JITSU

wo 20:15 – 21:15 senioren

TAEKWONDO

wo	18:00 – 19:00 uur	6 t/m 13 jaar
	19:00 – 20:00 uur	vanaf 14 jaar
do	19:00 – 20:00 uur	vanaf 14 jaar
vrij	18:15 – 19:15 uur	7 t/m 13 jaar
	19:15 – 20:15 uur	vanaf 14 jaar

KIDS FITNESS

wo	16:00 – 16:45 uur	8 t/m 11 jaar
	16:45 – 17:30 uur	12 t/m 15 jaar

SPEL EN BEWEGING

za	10:00 – 10:45 uur	3 t/m 4 jaar
	11:00 – 11:45 uur	4 t/m 5 jaar

KIDS SWING

wo	17:00 – 17:45 uur	6 t/m 9 jaar
vrij	16:30 – 17:15 uur	6 t/m 9 jaar
	17:15 – 18:00 uur	10 t/m 12 jaar

TEEN DANCE

wo	17:45 – 18:45 uur	12 t/m 16 jaar
----	-------------------	----------------

Openingstijden Fitness

























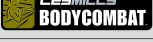






maandag	09:00 uur – 13:00 uur 16:00 uur – 21:30 uur	vrijdag	09:00 uur – 13:00 uur 16:00 uur – 21:30 uur
dinsdag	09:00 uur – 13:00 uur 16:00 uur – 21:30 uur	zaterdag	09:00 uur – 12:00 uur
woensdag	09:00 uur – 21:30 uur	zondag	09:00 uur – 12:00 uur
donderdag	09:00 uur – 13:00 uur 16:00 uur – 21:30 uur	Crèche	woensdag en vrijdag 09:00 uur – 11:00 uur

Sjabbens Sports & Health Heteren

P v M Gelderland Blauw 8c
6666 LR Heteren
T 026 47 20 242

heteren@sjabbens.nl
www.sjabbens.nl

GROEPSLESSEN OP MUZIEK VANAF 17 JAAR

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09:00 uur							
09:30 uur							
10:00 uur							
10:15 uur							
17:45 uur							
18:00 uur							
18:15 uur							
18:30 uur							
18:45 uur							
19:00 uur							
19:30 uur							
20:00 uur							
20:30 uur							
							
21:15 uur							

FITNESS EN GROEPSLESSEN T/M 16 JAAR

KIDS FITNESS

wo 16:30 – 18:00 uur 12 t/m 16 jaar
(schemamiddag)
do 16:30 – 17:15 uur 8 t/m 11 jaar

KIDS COMBAT

do 17:30 – 18:15 uur 10 t/m 14 jaar

