



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
18u30	Club Power (1)	12u15	Aqua Senior (3)	09u30	BBB (1)	19u30	BBB (1)	12u15	Aqua Senior (3)
19u30	Indoor Cycling (2)	19u00	Vinyasa Yoga (1)	10u30	Easy Fit (1)	20u00	Aqua Fit (3)	19u00	Zumba (1)
19u30	BBB (1)	19u00	Zwangerschaps- zwemmen (3)	19u30	Kick & Fun (4)	20u30	Yin Yoga (1)		
19u00	Aqua Fit (3)	19u00	FTP Cycling (2)	19u30	Club Power (1)	20u30	FTP Cycling (2)		
20u00	Aqua Fit (3)	20u00	Zumba (1)	19u30	Indoor Cycling (2)	21u00	Aqua Fit (3)		
		20u00	Aqua balance (3)	20u00	Aqua Fit (3)				
		21u00	Cardio / BBB (1)	20u45	Aquabalance (3)				

TYPE LES

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua



ZATERDAG		ZONDAG	
10u00	Vinyasa Yoga (1)	10u00	FTP Cycling (2)
11u00	HIIT Workout (1)	11u00	Club Power (1)
12u15	Aqua Fit (3)		

PRAKTISCHE INFO

Tarieven	10-beurtenkaart: € 85,00 4 maanden geldig of groepslesabonnement via de kiosk
Reserveren	per telefoon: 052/57.20.00 online www.sportoase.be Sportoase App (Iphone / Android)
Waar gaat de les door?	(1) Dans zaal (2) Cycling zaal (3) Zwembad (4) Gevechtssport zaal
Sportoase De Lijster	Lijsterstraat 01 1840 Londerzeel Tel. 052/57.20.00 info.delijster@sportoase.be
Periode	Dit uurrooster is van toepassing Vanaf 18/09/2023