








MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
10u45	BBB (1)	18u30	BBB (1)	10u30	Senior Fit (1)	10u00	Pilates (1)	11u45	Aquasenior (3)
12u00	Aqua Senior (3)	19u30	Aqua Balance (3)	12u00	Aqua Senior (3)	18u45	LaBlast (1)	18u30	Zumba (4)
18u30	Pilates (1)	19u30	Zumba (4+)	18u30	Just Boxing (1)	19u15	Cycling (2)		
18u30	Cycling (2)	20u00	Cycling (2)	18u45	Zwangerschaps- zwemmen (3)	19u 45	Aqua Jogging (3)		
19u30	Club Power (1)	20u45	Fit & Shape (1)	19u30	Club Power (1)	20u45	Aqua Fit (3)		
19u45	Aqua Fit (3)			20u45	Vinyasa Yoga (1)	20u45	BBB (1)		
20u45	Flow Yoga (1)			20u45	Aqua Balance (3)				
20u45	Aqua Balance (3)								

TYPE LES

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua



ZATERDAG		ZONDAG	
11u00	Club Dance (4)	09u45	Cycling (2)
		11u00	Cycling (2)
		11u00	Club Power (1)
		11u15	Aqua Balance (3)
		12u00	Aqua Balance (3)

PRAKTISCHE INFO

Tarieven	10-beurtenkaart: € 75,00 4 maanden geldig Of groepslesabonnement
Reserveren	Via de kiosk Per telefoon: 052/57.20.00 Online www.sportoase.be
Waar gaat de les door?	(1) Gevechtssportzaal (2) Cycling zaal (3) Instructiebad (4) Sporthal (4+) sporthal +1
Sportoase	Sportoase De Lijster Lijsterstraat 01 1840 Londerzeel Tel. 052/57.20.00 info.delijster@sportoase.be
Periode	Dit uurrooster is van toepassing Van 14/09/2020

