

WINTERROOSTER VANAF 17 SEPTEMBER 2018

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9u00-10u00				RUNNINGTEAM (5)			
9u00-12u00						CYCLINGTEAM (5)	
9u30-10u30							INDOOR CYCLING (2)
9u30-10u30	BBB (1)	FIGUURTRAINING (1)	TOTAL BODY (1)	PILATES (1)	ZUMBA (1)		JUST MOVE INTO SHAPE (1)
10u00-11u00						BBB (1)	
10u30-11u30							INDOOR CYCLING (2)
10u30-11u30	ZUMBA (1)	PILATES (1)	YOGALATES (1)	FATBURNING (1)	ABDO/BBB (1)		HATHA YOGA (1)
11u00-12u00				EASY CYCLING (2)		ZUMBA (1)	AQUAZUMBA (4)
11u40-14u40		SENIORTIME (4+1)					
13u30-14u30						AQUABALANCE (4)	
18u45-19u45	JUST MOVE INSANE (3)						
19u00-20u00	RUNNINGTEAM (5)						
19u00-20u00	BBB (1)	FATBURNING (1)	BBB (1)	FATBURNING (1)	ZUMBA (1)		
19u00-20u00	INDOOR CYCLING (2)		INDOOR CYCLING (2)	HATHA YOGA (3)	INDOOR CYCLING (2)		
19u30-20u30			AQUABALANCE (4)				
20u00-20u45	AQUAFIT (4)			AQUAFIT (4)			
20u00-21u00	PILATES (3)	ZUMBA (1)	STEPAEROBIC (1)	ZWANGERSCHAPSWEMMEN (4)	FIGUURTRAINING (1)		
20u00-21u00	CLUB POWER (1)	HATHA YOGA (3)	PILATES (3)	CLUB POWER (1)			
20u00-21u00	INDOOR CYCLING (2)	INDOOR CYCLING (2)	EASY CYCLING (2)	INDOOR CYCLING (2)			
21u00-22u00				JUST BOXING (1)			
21u00-22u00	FIGUURTRAINING (1)	INDOOR CYCLING (2)	FIGUURTRAINING (1)	INDOOR CYCLING (2)			



Sportoase Elshout

Elshoutbaan 17

2930 Brasschaat

03/289 28 90

www.sportoase.be

Facebook: [facebook.com/SportoaseElshout](https://www.facebook.com/SportoaseElshout)

Twitter: @Sportoase

Lestype

KRACHT

CONDITIE

MIX

BODY & MIND

AQUA

Locatie

1 = dansaal

2 = cyclingzaal

3 = oude groepslessenzaal

4 = zwembad

5 = outdoor

Tarieven

75 euro voor 10 beurten (4 maanden geldig) of een groepslessenabonnement (zie tarievenfolder fitness).

Reserveren &
Annuleren

Via de kiosk, via telefoon op het nummer 03/289 289 3 of online: www.sportoase.be