



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
09:30	BBB (1)	09:30	FIGUURTRAINING	09:30	TOTAL BODY (1)	09:00	RUNNINGTEAM (5)	09:30	ZUMBA (1)
10:30	ZUMBA (1)	10:30	PILATES (1)	10:30	YOGALATES (1)	09:30	PILATES (1)	10:30	ABDO/BBB (1)
18:45	JUST MOVE INSANE	11:40	SENIORTIME (4+1)	19:00	BBB (1)	10:30	FATBURNING (1)	19:00	ZUMBA (1)
19:00	RUNNINGTEAM (5)	19:00	FATBURNING (1)	19:00	INDOOR CYCLING	11:00	EASY CYCLING (2)	19:00	INDOOR CYCLING (2)
19:00	BBB (1)	20:00	ZUMBA (1)	19:30	AQUABALANCE (4)	19:00	FATBURNING (1)	20:00	FIGUURTRAINING (1)
19:00	INDOOR CYCLING	20:00	HATHA YOGA (3)	20:00	STEPAEROBIC (1)	19:00	HATHA YOGA (3)		
20:00	AQUAFIT (4)	20:00	INDOOR CYCLING	20:00	PILATES (3)	20:00	AQUAFIT (4)		
20:00	PILATES (3)	21:00	INDOOR CYCLING (2)	20:00	EASY CYCLING (2)	20:00	ZWANGERSCHAPS-ZWEMMEN (4)		
20:00	CLUB POWER (1)	21:00	JUST BOXING (1)	21:00	FIGUURTRAINING	20:00	CLUB POWER (1)		
20:00	INDOOR CYCLING (2)					20:00	INDOOR CYCLING (2)		
21:00	FIGUURTRAINING (1)					21:00	INDOOR CYCLING (2)		
						21:00	JUST BOXING (1)		

### TYPE LES

- Kracht
- Conditie
- Mix
- Body & Mind
- Aqua



ZATERDAG		ZONDAG	
10:00	BBB (1)	09:00	INDOOR CYCLING (2)
11:00	ZUMBA (1)	09:30	JUST MOVE INTO SHAPE (1)
13:30	AQUABALANCE (4)	10:00	INDOOR CYCLING (2)
11:00		11:00	HATHA YOGA (1)
11:15		11:00	AQUAZUMBA (4)

## PRAKTISCHE INFO

Tarieven

10-beurtenkaart: € 75,00

4 maanden geldig

Of groepslesabonnement

Reserveren

Via de kiosk

Per telefoon: 03 289 289 0

Online [www.sportoase.be](http://www.sportoase.be)

Waar gaat de les door?

(1) Groepslessenzaal Sporthal

(2) Cycling zaal

(3) Groepslessenzaal Zwembad

(4) Zwembad

(5) Outdoor

Sportoase

Sportoase Elshout

Zwembadweg 7

2930 Brasschaat

Tel. 03 289 289 0

[info.elshout@sportoase.be](mailto:info.elshout@sportoase.be)

Periode

Dit uurrooster is van toepassing

vanaf 21/01/2019