



## UURROOSTER INDOOR GROEPSLESSEN

MAANDAG		DINSDAG		WOENSdag		DONDERDAG		VRIJDAG		ZONDAG	
9:30	Pilates	9:30	Healthy+ fitness	9:30	Pilates	19:00	Step/BBB	9:15	Aquasenior	9:30	Zumba
10:45	Aquasenior	19:00	BBB	15:00	Youth fitness	20:00	Pilates	9:30	Healthy+ fitness	10:00	Running Team
18:00	Youth fitness	20:00	Yoga	19:00	Just boxing	20:15	Aquafit	12:30	Aquafit	10:00	Indoor Cycling
19:00	HIIT			20:00	Indoor Cycling			18:00	Youth fitness	10:30	Yoga
19:15	Aquabalance			20:00	Zumba						
20:00	Indoor Cycling										
20:15	Aquafit										

### Praktische info

Tarieven

10-beurtenkaart: 85,00 euro  
4 maanden geldig  
Of groepslesabonnement

Reserveren

Via de kiosk  
per telefoon: 089 22 00 10  
Online [www.sportoase.be](http://www.sportoase.be)

Waar gaat de les door

Sportoase Montaignehof  
Montaignehof 1 - 3620 Lanaken  
Tel.: 089 22 00 10  
[info.montaignehof@sportoase.be](mailto:info.montaignehof@sportoase.be)

Periode

Dit uurooster is van toepassing vanaf 23/01/2023

### TYPE LES

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua