





MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
09:30	Pilates (1)	10:00	Zumba (1)	10:00	Yoga (1)	09:00	Aquasenior (3)	12:00	Aquafit (3)
11:15	Aquasenior (3)	19:00	BBB (1)	14:00	Youth Training (4)	19:00	Step/BBB (1)		
17:15	AquaYouth (3)	19:30	F.T.P. Cycling (2)	17:30	Zwangerschapszwemmen (3)	19:00	Indoor cycling (2)		
19:00	Just Boxing (1)	20:00	Pilates (1)	19:00	Just Boxing (1)	19:15	AquaBalance (3)		
19:15	AquaBalance (3)			20:00	La Blast (1)	20:00	Indoor cycling (2)		
19:30	Indoor Cycling (2)					20:00	Pilates (1)		
20:00	Yoga (1)					20:15	AquaFit (3)		
20:15	AquaFit (3)								
20:30	Indoor Cycling (2)								

## TYPE LES

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua



ZATERDAG		ZONDAG	
10:00	Running Team	10:00	Indoor cycling (2)
		11:00	Yoga (1)

## PRAKTISCHE INFO

Tarieven 10-beurtenkaart: € 75,00  
4 maanden geldig

Reserveren Via de kiosk  
Per telefoon: 089 22 00 10  
Sportoase applicatie groepslessen

Waar gaat de les door? (1) Groepslessenzaal  
(2) Cycling zaal  
(3) Zwembad  
(4) Fitness

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

Periode Dit uurrooster is van toepassing van  
14/10/2019 t.e.m. 31/05/2020