



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
09:30	Pilates (1)	17:30	Zwangerschapszw. (4)	09:30	Yoga (1)	09:15	AquaSenior (4)	12:00	AquaFit (4)
11:15	AquaSenior (4)	19:00	BBB (1)	14:00	Youth Fitness (3)	19:00	Step/BBB (1)		
17:15	AquaYouth (4)	19:30	Pilates (2)	19:00	Just Boxing (1)	19:15	AquaBalance (4)		
19:15	AquaBalance (4)	20:15	FatBurning (1)	19:30	Indoor Cycling (2)	20:00	Pilates (1)		
19:30	Indoor Cycling (2)			20:00	Zumba (1)	20:00	Indoor Cycling (2)		
20:00	Yoga (1)					20:15	AquaFit (4)		
20:15	AquaFit (4)								
20:30	Indoor Cycling (2)								

## TYPE LES

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua



ZATERDAG		ZONDAG	
10:00	Running Team (3)	10:00	Indoor Cycling (2)
		11:00	Yoga (1)

## PRAKTISCHE INFO

Tarieven

10-beurtenkaart: € 75,00

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?

(1) Danszaal

(2) Cyclingzaal

(3) Fitness

(4) Zwembad

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 21/01/2019 t.e.m. 30/06/2019