



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZONDAG	
9:30	Pilates	19:00	BBB	9:30	Pilates	9:00	Easy Flow Yoga	9:15	Aquasenior	9:00	Running Team
10:45	Aquasenior	20:00	Indoor Cycling	19:00	HIIT	19:00	Step/BBB	9:30	Easy Fit	10:00	Zumba
19:00	Fit&Fun	20:00	Yoga	20:00	Zumba	20:00	Pilates	12:30	Aquafit	10:00	Indoor Cycling
19:15	Aquabalance					20:00	Indoor Cycling				
20:15	Aquafit					20:15	Aquafit				

Praktische info

Tarieven

10-beurtenkaart: 95,00 euro
4 maanden geldig
Of groepslesabonnement

Reserveren

Via de kiosk
per telefoon: 089 22 00 10
Online www.sportoase.be

Waar gaat de les door

Sportoase Montaignehof
Montaignehof 1 - 3620 Lanaken
Tel.: 089 22 00 10
info.montaignehof@sportoase.be

Periode

Dit uurooster is van toepassing vanaf 02/06/2025 t.e.m. 21/09/2025

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua