



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZONDAG	
9:30	Pilates	9:30	Easy Zumba	9:30	Pilates	19:00	Step/BBB	9:15	Aquasenior	9:00	Running Team
10:45	Aquasenior	19:00	BBB	17:00	Youth fitness	20:00	Pilates	9:30	Easy Fit	10:00	Zumba
18:00	Youth fitness	20:00	Indoor Cycling	19:30	Fun Boxing	20:00	Indoor Cycling	12:30	Aquafit	10:00	Indoor Cycling
19:15	Aquabalance	20:00	Yoga	19:00	HIIT	20:15	Aquafit	19:00	Youth fitness	13:00	Easy Flow Yoga
20:00	Indoor Cycling			20:00	Zumba						
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](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 01/01/2025

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua