



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZONDAG	
9:30	Pilates	19:00	BBB	9:30	Pilates	19:00	Step/BBB	9:15	Aquasenior	9:00	Running Team
10:45	Aquasenior	20:00	Indoor Cycling	17:00	Youth fitness	20:00	Pilates	9:30	Easyfit	10:00	Zumba
18:00	Youth fitness	20:00	Yoga	19:30	Fun Boxing	20:00	Indoor Cycling	12:30	Aquafit	10:00	Indoor Cycling
19:00	HIIT			20:00	Zumba	20:15	Aquafit	19:00	Youth fitness	11:00	Yoga
19:15	Aquabalance										
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 16/09/2024

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua