



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZONDAG	
9:30	Pilates	9:30	Healthy+ fitness	15:00	Youth fitness	19:00	Step/BBB	9:15	Aquasenior	9:30	Zumba
10:45	Aquasenior	19:00	BBB	19:15	Aquabalance	19:00	La Blast	9:30	Healthy+ fitness	10:00	Running Team
18:00	Youth fitness	20:00	Yoga	19:00	Just Boxing	20:00	Pilates	12:30	Aquafit	10:00	Indoor cycling
19:00	Hiit			19:30	Indoor Cycling	20:00	Indoor Cycling	18:00	Youth fitness	10:30	Yoga
19:15	Aquabalance			20:15	Zumba	20:15	Aquafit				
20:00	Indoor Cycling										
20:15	Aquafit										

## PRAKTISCHE INFO

**Tarieven** 10-beurtenkaart: €85,00  
6 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 **12/09/2022**

## TYPE LES

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua