



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
12:00	Aquafit (1)	10:00	Indoor Cycling (2)	14:00	Youth Fitness <b>COMING SOON!</b>	10:00	Pilates (3)	11:00	Retro Dance Aerobics (3)
17:00	<b>COMING SOON!</b>	11:00	Yogalates (3)	18:00	Club Power (3)	18:00	HITT (3)	17:45	Aqua Pilates (1)
19:00	Zumba (3)	17:00	Easy Aqua (1)	18:00	Yoga (4)	19:00	Indoor Cycling (2)	18:00	Club Power (4)
19:00	Indoor Cycling (2)	18:00	Aqua Cardio (1)	18:00	Aquafit (1)			18:45	Aquafit (1)
19:45	Aquafit (1)			19:00	Step Aerobic (4)			19:00	Yogalates (4)
20:00	Just Box (3 & 4)			19:00	BBB (3)				
				19:00	Indoor Cycling (2)				

Kracht
Conditie
Mix
Body & Mind
Aqua
Coming soon



ZATERDAG		ZONDAG	
09:00	Total Body Workout (3)	08:00	<b>COMING SOON!</b>
10:00	Aqua Zumba (1)	08:30	Vinyasa Yoga (3)
10:00	Cardio & Core (3)	10:00	Indoor Cycling (2)
		10:00	Aqua Pilates (1)
		11:00	Aquafit (1)

1 = Sportbad  
 2 = Cyclingzaal  
 3= Polyvalente zaal unit 1  
 4= Polyvalente zaal unit 2

## Tarieven

10-beurtenkaart: €95,00  
 (4 maanden geldig)

Jaarabonnement  
 groepslessen: €49/maand

## Reserveren

- Via de kiosk
- Online [www.sportoase.be](http://www.sportoase.be)
- Per telefoon 03/288 55 88
- App

Sportoase De Watermolen  
 Watermolenstraat 104  
 9111 Sint-Niklaas  
 Tel. 03/288 55 88  
[info.dewatermolen@sportoase.be](mailto:info.dewatermolen@sportoase.be)

## Periode

Dit uurrooster is van toepassing  
 van 11/04/2026 tem 31/08/2026