



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZONDAG	
09:30	Pilates	17:00	Yin Yoga	09:30	Pilates	09:30	Easy Flow Yoga	08:30	Pilates	10:00	Zumba
10:45	Aquaseniør	19:00	BBB	17:00	Youth fitness	19:00	Step/BBB	09:15	Aquaseniør	10:00	Indoor Cycling
18:00	Youth fitness	20:00	Indoor Cycling	20:00	Zumba	20:00	Pilates	09:30	Easy Fit		
19:00	Power	20:00	Yoga			20:00	Indoor Cycling	12:30	Aquafit		
19:15	Aquabalance					20:15	Aquafit	19:00	Youth fitness		
20:15	Aquafit										
ZATERDAG											
		09:00	Start 2 Run*								

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

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua

Periode Dit uurooster is van toepassing vanaf 01/06/2026 t.e.m. 20/09/2026
*Start 2 run op zaterdag is gedurende 10 weken en begint op 18/07/2026