



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
19u30	BBB (1)	12u00	Aqua Senior (3)	09u30	BBB (1)	19u30	BBB (1)	12u00	Aqua Senior (3)
20u00	Aqua Fit (3)	19u00	Zumba (1)	10u30	Easy Fit (1)	20u00	Aqua Jogging (3)	19u00	Zumba (1)
20u00	Cycling (2)	19u00	Kick & Fun (4)	18u30	Pilates (1)	20u45	Cycling (2)	20u00	Pilates (1)
20u30	Yoga Flow (1)	19u30	Aqua Balance (3)	19u30	Kick & Fun (4)	20u30	Yin Yoga (1)		
21u00	Aqua Fit (3)	19u00	Cycling (2)	19u30	Power (1)	21u00	Aqua Fit (3)		
		20u00	Zumba (1)	19u45	Aqua Fit (3)				
		20u30	Zwangerschaps zwemmen (1)	20u30	Just box (4)				
		21u00	Fit & Shape (1)	20u45	Aqua Balance (3)				

## TYPE LES

	Verstevigend
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua



ZATERDAG		ZONDAG	
10u00	Club Dance (1)	10u00	Cycling (2)
11u00	HIIT Workout (1)	11u00	Power (1)
12u00	Aqua Fit (3)	12u15	Aqua Balance (3)

## PRAKTISCHE INFO

Tarieven	10-beurtenkaart: € 85 4 maanden geldig Of groepslesabonnement
Reserveren	Via de kiosk Per telefoon: 052/57.20.00 Online <a href="http://www.sportoase.be">www.sportoase.be</a> Sportoase App (Iphone / Android)
Waar gaat de les door?	(1) Dans zaal (2) Cycling zaal (3) Zwembad (4) Gevechtssport zaal
Sportoase	Sportoase De Lijster Lijsterstraat 01 1840 Londerzeel Tel. 052/57.20.00 <a href="mailto:info.delijster@sportoase.be">info.delijster@sportoase.be</a>
Periode	Dit uurrooster is van toepassing vanaf 17/01/2022