



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
09:30	BBB (1)	09:30	FIGUURTRAINING (1)	09:30	TOTAL BODY (1)	9:30	YIN YOGA (3)	09:00	PILATES (3)
10:30	ZUMBA (1)	10:30	PILATES (1)	10:30	YOGALATES (1)	10:00	Cardio & BBB (1)	09:30	ZUMBA (1)
11:00	YIN YOGA (3)	11:40	SENIORTIME (4+1)	19:00	BBB (1)	11:00	EASY CYCLING (2)	10:30	BBB (1)
11:00	EASY CYCLING (2)	18:00	FATBURNING (1)	19:00	INDOOR CYCLING (2)	18:00	BOOTCAMP (1)	19:00	ZUMBA (1)
18:00	FATBURNING (1)	19:00	FTP CYCLING (2)	20:00	EASY CYCLING (2)	19:00	YOGALATES (3)	19:00	INDOOR CYCLING (2)
19:00	BBB (1)	19:00	ZUMBA (1)	20:00	PILATES (1)	19:00	SUGARTIME (1)	20:00	FIGUURTRAINING (1)
19:00	INDOOR CYCLING (2)	20:00	ZUMBA (1)	21:00	FIGUURTRAINING (1)	19:00	FTP-CYCLING (2)		
19:00	ZWANGERSCHAPS-ZWEMMEN (4)	20:00	FTP CYCLING (2)			20:00	FTP-CYCLING (2)		
20:00	CLUB POWER (1)	20:00	HATHA YOGA (3)			20:00	AQUAFIT (4)		TYPE LES
20:00	PILATES (3)					20:00	LA BLAST (1)		Kracht
20:00	AQUAFIT (4)								Conditie
20:00	INDOOR CYCLING (2)								Mix
21:00	FIGUURTRAINING (1)								Body & Mind



ZATERDAG		ZONDAG	
09:00	FIGUURTRAINING (1)	09:00	FTP CYCLING (2)
10:00	BBB (1)	10:00	FTP CYCLING (2)
10:00	INDOOR CYCLING (2)	10:00	JUST MOVE INTO SHAPE (1)
11:00	ZUMBA (1)	11:00	HATHA YOGA (1)

PRAKTISCHE INFO

Tarieven

10-beurtenkaart: € 85,00
4 maanden geldig
Of groepslesabonnement

Reserveren

Via de kiosk
Per telefoon: 03 289 289 0
Online www.sportoase.be

Waar gaat de les door?

(1) Groepslessenzaal Sporthal
(2) Cycling zaal
(3) Groepslessenzaal Zwembad
(4) Zwembad
(5) Outdoor

Sportoase

Sportoase Elshout
Zwembadweg 7
2930 Brasschaat
Tel. 03 289 289 0
info.elshout@sportoase.be

Periode

Dit uurrooster is van toepassing
van 18/09/2023 tem 30/06/2024



UURROOSTER GROEPSLESSEN

