



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZONDAG	
9:30	Pilates	9:30	Healthy + fitness	9:30	Pilates	19:00	Step/BBB	9:15	Aquaseniør	9:30	Zumba
10:45	Aquaseniør	19:00	BBB	17:00	Youth fitness	20:00	Pilates	9:30	Healthy+ fitness	10:00	Running Team
18:00	Youth fitness	20:00	Indoor Cycling	19:00	Just boxing	20:00	Indoor Cycling	12:30	Aquafit	10:00	Indoor Cycling
19:00	HIIT	20:00	Yoga	20:00	Zumba	20:15	Aquafit	18:00	Youth fitness	10:30	Yoga
19:15	Aquabalance										
20:00	Indoor Cycling										
20:15	Aquafit										

Praktische info

Tarieven

10-beurtenkaart: 85,00 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

Periode

Dit uurooster is van toepassing vanaf 01/01/2024

TYPE LES

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua