



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
18u30	Club Power (1)	12u15	Easy Aqua (3)	09u30	BBB (1)	18u30	HIIT (1)	12u15	Easy Aqua (3)
19u30	Indoor Cycling (2)	13u00	Easy Aqua (3)	10u30	Easy Fit (1)	19u30	FTP Cycling (2)	18u00	BBB (1)
19u30	BBB (1)	18u00	Vinyasa Yoga (1)	12u00	Easy Aqua (3)	19u30	BBB (1)	19u00	Zumba (1)
19u30	Aqua Fit (3)	19u00	Hatha Yoga (1)	18u30	BBB (1)	20u00	Aqua Fit (3)	19u15	Aqua Fit (3)
20u30	Aqua Fit (3)	19u15	Zwangerschaps- zwemmen (3)	19u30	Club Power (1)	20u30	FTP Cycling (2)		
		19u00	FTP Cycling (2)	19u00	Aqua Fit (3)	20u45	Hatha Yoga (1)		
		20u00	Zumba (1)	19u30	Kick & Fun (4)				
		21u00	Cardio / BBB (1)	19u30	Cycling (2)				
				20u00	Aqua Fit (3)				
				20u45	Aqua Balance (3)				

Kracht
Cardio
Mix
Body & Mind
Aqua





ZATERDAG		ZONDAG	
10u00	Cycling (2)	10u00	FTP Cycling (2)
10u00	Hatha Yoga (1)	11u00	Club Power (1)
11u15	HIIT Workout (1)		
12u15	Aqua Fit (3)		

PRAKTISCHE INFO

Tarieven	10-beurtenkaart: € 95,00 4 maanden geldig of groepslesabonnement
Reserveren?	Via de kiosk online www.sportoase.be Sportoase App (Iphone / Android) online www.sportoase.be
Waar gaat de les door?	(1) Dans zaal (2) Cycling zaal (3) Zwembad (4) Gevechtssport zaal
Sportoase De Lijster	Lijsterstraat 01 1840 Londerzeel Tel. 052/57.20.00 info.delijster@sportoase.be
Periode	Dit uurrooster is van toepassing Vanaf 22/09/2025