



MAANDAG		DINSdag		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
10:00	Yoga (1)	09:30	Abdo / Booty (1)	9:00	Club Power (1)	18:30	Pilates (1)	09:00	Easy Yogalates (1)
19:00	Pilates (1)	15:00	Aquafit (3)	12:00	Easy Aquafit (3)	19:00	Indoor Cycling (2)	10:00	Yogalates (1)
20:00	Body Shape (1)	18:15	Yoga (1)	18:30	BBB (1)	20:00	Indoor Cycling (2)	11:00	Easy Cycling (2)
21:00	Box & Burn (1)	19:00	Indoor Cycling (2)	19:30	Yogalates (1)	19:30	Latino Workout (1)	19:30	Zumba (1)
		19:30	Club Power (1)	20:00	Indoor Cycling (2)	20:30	Zumba (1)	20:30	Zumba (1)
		20:00	Indoor Cycling (2)	20:30	Aquafit (3)				
		20:00	Aquafit (3)						
		20:30	Fun & Core (1)						
		21:00	Aquafit (3)						

ZATERDAG		ZONDAG	
10:15	Step Zumba (1)	09:00	Latino Workout (1)
11:15	Zumba (1)	10:00	Yogalates (1)
		11:00	Aquazumba (3)
		12:15	Aquazumba (3)

TYPE LES

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind



PRAKTISCHE INFO

Tarieven	10-beurtenkaart: € 95,00 4 maanden geldig Of groepslesabonnement
Reserveren	Via de kiosk Per telefoon: 015/64.61.60 Online www.sportoase.be
Waar gaat de les door?	(1) Groepslessenzaal (2) Cycling zaal (3) Zwembad
Sportoase	Sportoase De Lo Lostraat 70A 2220 Heist-op-den-Berg Tel. 015/64.61.60 info.delo@sportoase.be
Periode	Dit uurrooster is van toepassing vanaf 02/06/2025