



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZATERDAG		ZONDAG	
09:00	Hatha Yoga	09:00	TBW	08:45	TBW	08:10	Aqua Fit	08:15	Aquafit	10:00	BBB	10:00	Club Power
10:15	BBB	10:15	Aquafit	08:45	Aqua Fit	09:00	La Blast	09:00	Figuur Training	10:00	Indoor Cycling	10:45	Aqua Fit
10:15	Easy Aquafit	18:45	Aquafit	09:45	Back on Track	10:15	Abdo BBB	10:00	Pilates	11:15	Aqua Fit	14:00	Youth fitness
11:15	Easy Aquafit	19:00	Bodyshape	14:00	Youth Fitness	19:00	Indoor Cycling			14:00	Youth Fitness		
19:00	Club Power			19:00	Step Aerobics*	19:00	BBB						
19:00	Indoor Cycling			19:00	Indoor Cycling	20:00	Yin Yoga						
20:00	Pilates			20:00	Pilates								

Type les

Kracht (1u)
Conditie (1u)

Mix (1u)
Rugschool (1u)

Aqua (45 min)
Body & Mind (1u)

*Nieuw in ons aanbod:

Step Aerobics!

Een energieke groepsles op motiverende muziek waarbij je calorieën verbrandt en je conditie, benen en billen versterkt met dynamische bewegingen op de step.

Tarieven

10-beurtenkaart: € 95,00

4 maanden geldig

of groepslesabonnement in combinatie met fitness of zwembad

Reserveren

Via de kiosk of applicatie of <https://reserveer-online.sportoase.be/>

Per telefoon: 050 67 29 20 of Info.duinenwater@sportoase.be

Sportoase Duinenwater

Duinenwater 43

8300 Knokke-Heist

Tel. 050/67.29.20

Dit uurrooster is van toepassing vanaf 01/02/2026