



MAANDAG		DINSdag		WOENSDAG		DONDERDAG		vRIJDAG		ZATERDAG		ZONDAG	
09:00	Hatha Yoga	08:15	Fit Core	08:45	TBW	08:10	Aqua Fit	08:15	Aquafit	10:00	BBB	10:00	Club Power
10:15	BBB	09:15	TBW	08:45	Aqua Fit	09:00	La Blast	09:00	Figuur Training	10:15	Indoor Cycling	10:45	Aqua Fit
10:15	Easy Aquafit	10:15	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	18:45	Aqua Fit	14:00	Youth Fitness	19:00	Indoor Cycling			14:00	Youth Fitness		
19:00	Club Power	19:00	Bodyshape	18:00	Self Defence*	19:00	BBB						
19:00	Indoor Cycling			19:00	Indoor Cycling	20:00	Yin Yoga						
20:00	Pilates			20:00	Pilates								

*Weerbaar worden, zelfzeker blijven!

Eenvoudige technieken, meer zelfvertrouwen en weerbaarheid in elke situatie voor jong en oud.

Type les

Kracht (1u)
Conditie (1u)

Mix (1u)
Rugschool (1u)

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

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 22/09/2025