



SMAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
18u30	Power (1)	12u00	Aqua Senior (3)	09u30	BBB (1)	18u30	Fit ball (4)	12u00	Aqua Senior (3)
19u00	Cycling (2)	19u00	Vinyasa Yoga (1)	10u30	Easy Fit (1)	19u30	BBB (1)	19u00	Zumba (1)
19u30	BBB (1)	19u00	Fit ball (4)	19u30	Kick & Fun (4)	20u00	Aqua Fit (3)		
20u00	Aqua Fit (3)	19u00	Zwangerschaps- zwemmen (3)	19u30	Power (1)	20u30	Zumba (1)		
21u00	Aqua Jogging (3)	19u00	FTP Cycling (2)	19u30	Cycling (2)	20u30	Yin Yoga (4)		
		20u00	Zumba (1)	19u45	Aqua Fit (3)	20u30	FTP Cycling (2)		
		20u00	Kick & Fun (4)	20u30	FTP Cycling (2)	21u00	Aqua Jogging (3)		
		20u15	Aqua Balance (3)	20u30	Just Box (4)				
		21u00	Fit & Shape (1)	20u45	Aqua Balance (3)				

TYPE LES

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua



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

PRAKTISCHE INFO

Tarieven	10-beurtenkaart: € 85,00 4 maanden geldig of groepslesabonnement
Reserveren	via de kiosk per telefoon: 052/57.20.00 online www.sportoase.be Sportoase App (Iphone / Android)
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 12/09/2022