



MAANDAG		DINSdag		WOENSdag		DONDERdag		VRIJDag	
09:30	BBB	09:30	PILATES	09:30	YOGALATES	09:30	ZUMBA	09:30	ABDO / BBB
19:00	BOOTCAMP	19:00	START TO RUN (beginnende lopers)	19:00	ZUMBA	19:00	HIIT	19:00	ZUMBA
20:00	HIIT	20:00	ABDO / BBB	20:00	FIGUURTRAINING	20:00	CORETRAINING	20:15	FIGUURTRAINING
21:00	RUN & FUN	21:00	BOOTCAMP	21:00	PILOXING	21:00	BOOTCAMP		

TYPE LES

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua



ZATERDAG		ZONDAG	
10:00	FATBURNING	10:00	PILATES
		09:00	START TO RUN (beginnende lopers)
		11:00	BBB

PRAKTISCHE INFO

Tarieven	10-beurtenkaart: € 75,00 4 maanden geldig Of groepslesabonnement 1 beurt : €7,50
Reserveren	Via de kiosk Per telefoon: 03 289 289 0 Online www.sportoase.be
Waar gaat de les door?	Outdoor
Sportoase	Sportoase Elshout Zwembadweg 7 2930 Brasschaat Tel. 03 289 289 0 info.elshout@sportoase.be
Periode	Dit uurrooster is van toepassing vanaf 26/04/2021