



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
09:30	BBB (1)	09:30	FIGUURTRAINING (1)	09:30	TOTAL BODY (1)	11:00	EASY CYCLING (2)	09:00	PILATES (3)
10:30	ZUMBA (1)	10:30	PILATES (1)	10:30	YOGALATES (1)	18:00	BOOTCAMP (1)	09:30	ZUMBA (1)
11:00	EASY CYCLING (2)	11:40	SENIORTIME (4+1)	19:00	BBB (1)	19:00	SUGARTIME (1)	10:30	BBB (1)
18:00	FATBURNING (1)	18:00	FATBURNING (1)	19:00	INDOOR CYCLING (2)	20:00	FTP-CYCLING (2)	18:00	FATBURNING (1)
19:00	BBB (1)	19:00	FTP CYCLING (2)	20:00	EASY CYCLING (2)	20:00	AQUAFIT (4)	19:00	ZUMBA (1)
19:00	INDOOR CYCLING (2)	19:00	ZUMBA (1)	20:00	PILATES (1)	20:00	LA BLAST (1)	19:00	INDOOR CYCLING (2)
19:15	ZWANGERSCHAPS-ZWEMMEN (4)	20:00	ZUMBA (1)	21:00	FIGUURTRAINING (1)	21:00	FTP CYCLING (2)	20:00	FIGUURTRAINING (1)
19:15	CLUB POWER (1)	20:00	FTP CYCLING (2)						
20:00	PILATES (3)	20:00	HATHA YOGA (3)						
20:00	AQUAFIT (4)								
20:00	INDOOR CYCLING (2)								
20:00	FIGUURTRAINING (1)								

**TYPE LES**

- Kracht
- Conditie
- Mix
- Body & Mind



ZATERDAG		ZONDAG	
09:00	FIGUURTRAINING (1)	09:30	FTP CYCLING (2)
10:00	BBB (1)	10:00	JUST MOVE INTO SHAPE (1)
10:00	INDOOR CYCLING (2)	11:00	HATHA YOGA (1)
11:00	ZUMBA		

## PRAKTISCHE INFO

Tarieven

10-beurtenkaart: € 85,00  
4 maanden geldig  
Of groepslesabonnement

Reserveren

Via de kiosk  
Per telefoon: 03 289 289 0  
Online [www.sportoase.be](http://www.sportoase.be)

Waar gaat de les door?

(1) Groepslessenzaal Sporthal  
(2) Cycling zaal  
(3) Groepslessenzaal Zwembad  
(4) Zwembad  
(5) Outdoor

Sportoase

Sportoase Elshout  
Zwembadweg 7  
2930 Brasschaat  
Tel. 03 289 289 0  
[info.elshout@sportoase.be](mailto:info.elshout@sportoase.be)

Periode

Dit uurrooster is van toepassing  
van 05/06/2023 tem 17/09/2023