



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
09:30	Abdo/Booty (1)	11:00	Pilates (1)	09:30	BBB (1)	10:00	Flow Yoga (1)	15:15	Aquafit (3)
15:15	Aquafit (3)	12:00	Aquafit (3)	19:00	Insane (1)	11:00	Core/Stretch (1)		
19:00	Club Power (1)	17:00	Zumba (1)	20:00	Zumba (1)	19:00	Zumba (1)		
20:00	Indoor Cycling (2)	18:00	Vinyasa Yoga (1)	20:00	Aquafit (3)	18:45	Cycling intro/test (2)		
20:00	BBB (1)	19:00	Core/Stretch (1)	20:30	Indoor Cycling (2)	19:30	Indoor Cycling (2)		
20:15	Aquafit (3)	20:00	Freestyle Strength (1)	21:00	Aquafit (3)	20:00	Club Power (1)		
21:00	HIIT (1)	20:45	Indoor Cycling (2)			21:15	Aquabalance (3)		
21:15	Aquabalance (3)								

ZATERDAG		ZONDAG	
9:00	Hatha Yoga (1)	09:30	Strong Nation (1)
09:30	Aquafit (3)	10:00	Indoor Cycling (2)
10:00	Vinyasa Yoga (1)	10:30	Zumba (1)
10:15	Aquafit (3)	11:30	Looptraining (4)
11:15	Cardio Boxing (1)		

TYPE LES

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua



PRAKTISCHE INFO

Tarieven	10-beurtenkaart: € 85,00 4 maanden geldig Of groepslesabonnement
Reserveren	Via de kiosk Per telefoon: 033394970 Online www.sportoase.be
Waar gaat de les door?	(1) Groepslessenzaal (2) Cycling zaal (3) Zwembad (4) Buiten
Sportoase	Sportoase Groot Schijn Ruggeveldlaan 488 2100 Deurne Tel. 033394970 info.grootschiin@sportoase.be
Periode	Dit uurrooster is van toepassing vanaf 03/10/2021