

Groepslessenrooster vanaf 17/09/2018

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09u00-10u00			Yoga (1)				
09u15-10u00				AquaSenior (4)			
09u30-10u30	Pilates (1)						
10u00-11u00				Easy cycling(2)		Running Team (3)	Indoor cycling (2)
11u15-12u00	AquaSenior (4)						
12u00-12u45					AquaFit (4)		
14u00-15u00			Youth Fitness (3)				
17u15-18u00	AquaYouth (4)						
17u30-18u15		Zwangerschapszwemmen (4)					
18u30-19u30							
19u00-20u00		BBB (1)	Indoor cycling (2)	Step / BBB (1)			
19u15-20u00	AquaBalance (4)			AquaBalance (4)			
19u30-20u30	Indoor cycling (2)	Pilates (2)	Just Boxing (1)				
20u00-21u00	Yoga (1)	Bootcamp (3)		Indoor cycling (2)			
20u15-21u00	AquaFit (4)			AquaFit (4)			
20u30-21u30	Indoor cycling (2)	Pilates (2)	Zumba(1)				



Sportoase Montaignehof Lanaken

Montaignehof 1

3620 Lanaken

089 / 22 00 10

www.sportoase.be

Facebook: <https://www.facebook.com/SportoaseMontaignehof/>

Twitter: @Sportoase

Lestype

Locatie

Tarieven

Reserveren &

Annuleren

KRACHT

1 = danszaal

CONDITIE

2 = cyclingzaal

MIX

3 = fitness

BODY & MIND

4 = zwembad

AQUA

75 euro voor 10 beurten (4 maanden geldig) of een groepslessenabonnement (zie tarievenfolder fitness).

Via de kiosk, via telefoon op het nummer 089 / 22 00 10 of online: www.sportoase.be