



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
09:30	Pilates	09:30	Zumba	9:30	Yoga Vinyasa	09:00	Aquasenior	12:30	Aquafit
11:15	Aquasenior	19:00	BBB	14:00	Youth Fitness	19:00	Step/BBB	17:00	Youth Fitness
17:15	AquaYouth	19:30	FTP Cycling	17:30	Zwangerschaps - zwemmen	19:30	Indoor cycling		
19:30	Indoor cycling	20:00	Pilates	19:00	Just Boxing	19:15	Aquabalance		
19:15	Aquabalance			19:30	Indoor Cycling	20:15	Aquafit		
20:15	Aquafit			20:00	La Blast	20:00	Pilates		
19:30	Bootcamp								
20:30	Yoga Vinyasa								

Praktische info

Tarieven

10-beurtenkaart: €75,00

4 maanden geldig

Of groepslesabonnement

Via de kiosk

Per telefoon: 089/ 22.00.10

Online www.sportoase.be

Reserveren

Sportoase Montaignehof

Montaignehof 1

3620 Lanaken

Tel. 089 22 00 10

Info.montaignehof@sportoase.be

Startdatum

14 september 2020

Zaterdag		Zondag	
09:30	Running team	09:30	Indoor Cycling
10:30	Bootcamp	09:30	Zumba
		10:30	Yoga Hatha

TYPE LES

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua