



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZONDAG	
09:30	Pilates	19:00	BBB	15:00	Youth fitness	19:00	Step/BBB	09:15	Aquasenior	09:30	Zumba
11:15	Aquasenior	20:00	Pilates	19:00	Just Boxing	20:00	Pilates	12:30	Aquafit	10:00	Indoor Cycling
19:00	HIIT			19:30	Indoor Cycling	19:15	Aquabalance	18:00	Youth fitness	10:30	Yoga Hatha
19:15	Aquabalance			20:00	La Blast	20:00	Indoor Cycling				
20:00	Yoga			21:00	Zumba	20:15	Aquafit				
20:00	Indoor Cycling										
20:15	Aquafit										

PRAKTISCHE INFO

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

Reserveren Via de kiosk
 Per telefoon: 089/22.00.10
 Online www.sportoase.be

Sportoase Sportoase Montaignehof
 Montaignehof 1

3620 Lanaken
 Tel. 089/22.00.10

Periode info.montaignehof@sportoase.be
 Dit uurrooster is van toepassing vanaf 18/10/2021

TYPE LES

	Kracht
	Conditie
	Mix
	Body & Mind
	Aqua