

UURROOSTER GROEPSLESSEN



MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
10:30	Yoga (1)	09:00	BBB (1)	09:30	Pilates (1)	10:45	BBB (1)	09:30	BBB (1)
18:30	Just move and Dance (1)	10:00	Pilates (1)	15:00	Youth (5)	18:30	BBB (1)	12:00	Aquafit (3)
19:30	Total body workout (1)	19:00	Pilates (1)	17:00	Easy aquafit (3)	19:15	Indoor Cycling (2)	19:30	Pilates (1)
19:00	Indoor Cycling (2)	20:00	Fatburner BBB (1)	18:30	Bootcamp (1)	19:30	Yoga (1)		
20:00	FTP-cycling (2)*	20:00	Indoor Cycling (2)	19:00	Running team (4)	20:30	Power (1)		
20:15	Aquabalance (3)	20:15	Aquazumba (3)	19:00	Indoor cycling (2)				
20:30	Yoga (1)			20:00	FTP-cycling (2)*				
				20:00	Zumba (1)				

TYPE LES

	Kracht (1hr)
	Conditie (1hr)
	Mix (1hr)
	Body & Mind (1hr)
	Aqua (45 min)

*FTP-cycling = Functional Treshold Power = het gemiddelde vermogen dat iemand een uur kan volhouden. Meer info bij onze coaches.



ZATERDAG		ZONDAG	
10:00	Zumba (1)	9:00	BBB (1)
10:00	Indoor cycling (2)	10:00	Pilates (1)
11:00	Power (1)	11:00	Indoor cycling (2)
		11:15	Aquafit

PRAKTISCHE INFO

Tarieven

10-beurtenkaart: € 85,00

4 maanden geldig

Of groepslesabonnement

Reserveren

Via de kiosk

Per telefoon: 051 80 69 00

Online www.sportoase.be

Waar gaat de les door?

(1) Groepslessenzaal

(2) Cyclingzaal

(3) Zwembad

(4) Buiten

(5) Fitness

Sportoase

Sportoase Schiervelde Roeselare

Diksmuidsesteenweg 400 a

Tel. 051 80 69 00

Periode

Info.schiervelde@sportoase.be

Dit uurrooster is geldig vanaf september 2021 t.e.m. juni 2022.