

MANDAG 11/02		TIRSDAG 12/02		ONSDAG 13/02		TORSDAG 14/02		FREDAG 15/02		INFORMASJON	
09:00	CrossFit 60 Joachim	10:00	CrossFit 60 Joachim	09:00	CrossFit 60 Joachim	10:00	CrossFit 60 Joachim	09:00	CrossFit 60 Joachim	Fargebeskrivelse	
17:00	CrossFit 60 Joachim	18:00	RunRideRow 40 Jessica/Rudy	17:00	CrossFit 60 Joachim	18:00	Basis Styrke 45 Jessica	17:00	CrossFit 60 Joachim	CrossFit	
18:00	Spin 60 Herman	18:00	Spin 60 Erik	17:45	Spin 45 Roddy	19:00	CrossFit 60 Joachim	LØRDAG 16/02		Styrke	
18:15	Circle Challenge 40 Rudy	18:45	Basis Styrke 40 Rudy	18:45	BodyPump 60 Roddy	19:00	Spin 60 Jessica	10:00	RunRideRow 40 Chriss	Spin eller kondisjon	
19:00	CrossFit 60 Joachim	19:00	CrossFit 60 Ben	19:00	RunRideRow 40 Jessica	19:30	RunRideRow 40 Camilla Huse	10:45	Circle Challenge 40 Chriss	Styrke og kondisjon	
19:00	RunRideRow 40 Rudy	19:30	Circle Challenge 40 Rudy	19:00	CrossFit 60 Joachim	20:00	CrossFit 60 Joachim	10:45	Spin 45 Jessica	Apningstider	
19:05	BodyPump 60 Marianne	20:00	CrossFit 60 Ben	19:45	Circle Challenge 40 Jessica			11:45	BodyPump 60 Marianne ??	Alle dager 05:00 - 24:00	
								SØNDAG 17/02		Bemanning	
								10:00	RunRideRow 40 Chriss	Man-fredag 16:00 - 20:00 Lør-søndag 10:00 - 15:00	
								10:45	Basis Styrke 40 Chriss	Barnepass	
										Man-torsdag 17:00 - 20:00 Lørdag 10:00 - 13:00 Søndag 10:00 - 12:00	
										Kontaktinformasjon	
										Vangsveien 10, 1814 Askim Telefon: 64 94 29 00 post@aastrainingssenter.no	