

MANDAG 18/02		TIRSDAG 19/02		ONSDAG 20/02		TORSDAG 21/02		FREDAG 22/02		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	<b>Fargebeskrivelse</b>	
17:00	CrossFit 60 Joachim	18:00	RunRideRow 40 Rudy	17:00	CrossFit 60 Joachim	18:00	Basis Styrke 45 Jessica	17:00	CrossFit 60 Joachim	CrossFit	
18:00	Spin 60 Erik	18:00	Spin 60 Utgår	17:45	Spin 45 Erik	19:00	CrossFit 60 Joachim	<b>LØRDAG 23/02</b>		Styrke	
18:15	Circle Challenge 40 Rudy	18:45	Basis Styrke 40 Rudy	18:45	BodyPump 60 Magdalena	19:00	Spin 60 Jessica	10:00	RunRideRow 40 Erik	Spin eller kondisjon	
19:00	CrossFit 60 Joachim	19:00	CrossFit 60 Ben	19:00	RunRideRow 40 Utgår	19:30	RunRideRow 40 Camilla Huse	10:45	Circle Challenge 40 Utgår	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 Erik	<b>Åpningstider</b>	
19:05	BodyPump 60 Utgår	20:00	CrossFit 60 Ben	19:45	Circle Challenge 40 Utgår			11:45	BodyPump 60 Magdalena	Alle dager 05:00 - 24:00	
								<b>SØNDAG 24/02</b>		<b>Bemanning</b>	
								10:00	RunRideRow 40 Utgår	Man-fredag 16:00 - 20:00 Lør-søndag 10:00 - 15:00	
								10:45	Basis Styrke 40 Utgår	<b>Barnepass</b>	
										Man-torsdag 17:00 - 20:00 Lørdag 10:00 - 13:00 Søndag 10:00 - 12:00	
										<b>Kontaktinformasjon</b>	
										Vangsveien 10, 1814 Askim Telefon: 64 94 29 00 <a href="mailto:post@aastrningscenter.no">post@aastrningscenter.no</a>	