

MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		INFORMASJON	
09:00	CFA 60 Joachim	06:00	CFA 60 Anders	09:00	CFA 60 Joachim	07:00	Circle Challenge 45 Anders	09:00	CFA 60 Joachim	Fargebeskrivelse	
17:00	CFA 60 Anders	10:00	CFA 60 Joachim	17:00	CFA 60 Joachim	17:45	Spin 30 Marianne	16:00	Circle Challenge 60 Anders	CFA	
18:30	Spin 45 Marianne Vik	18:00	BodyCombat 55 Andreas	18:00	Circle Challenge 45 Roddy	18:10	Run 40 Camilla	17:00	CFA 60 Joachim	Styrke	
18:30	RunRideRow 30 Rudy	18:10	Run 40 Camilla	18:00	CFA 60- Nybegynner Gratis prøvetime!!	18:30	Tabata 30 Marianne	LØRDAG		Spin/Run	
19:00	CFA 60 Anders	19:00	CircleChallenge 60 Anders	19:00	BodyPump 60 Roddy	19:00	CircleChallenge 60 Anders	09:25	RunRideRow 30 Rullering	Kropp og Sjel	
19:05	CircleChallenge 45 Rudy	19:00	CFA 60 Ben	19:00	CFA 60 Joachim	19:00	CFA 60 Christian	10:00	Circle Challenge 45 Rullering	Aerobic/Høypuls	
19:30	BodyPump 60 Marianne	20:00	CFA 60 Ben			20:00	CFA 60 Christian	11:00	CFA 60 Siri/Anders	Åpningstider	
20:00	BasisStyrke 40 Rudy							11:00	BodyPump 60 Rullering	Alle dager 05:00 - 24:00	
										Kontaktinformasjon	
										Vangsveien 10, 1814 Askim Telefon: 64 94 29 00 post@aastrainingssenter.no	