

MANDAG 26.10		TIRSDAG 27.10		ONSDAG 28.10		TORSDAG 29.10		FREDAG 30.10		INFORMASJON	
09:00	Seniorstyrke 45 Sondre	09:00	Seniorsaltrening 60 Karianne	09:00	Spin 30 Bosse	09:00	Seniorsaltrening 60 Karianne	09:00	Spin 30 Bosse	Fargebeskrivelse	
10:00	Spin 30 Sondre	10:05	Row Strong 45 Sondre	09:45	Circle Challenge 45 Bosse	10:15	TRX 45 Bosse	09:45	CircleChallenge 45 Bosse	Aerobic/Dans	
10:45	Yoga 60 Daniel	11:00	Pilates 60 Sondre	10:35	Circle Challenge 45 Bosse	11:15	Pilates 60 Bosse	10:35	CircleChallenge 45 Bosse	Kropp og sjel	
18:15	Row Strong 50 Roddy	17:45	Aerobic 30 Elisabeth	17:00	Squashskole Bosse	18:00	BodyAttack 45 Ofer	17:30	Spin 50 Anita B	Styrke	
18:40	BodyAttack 55 Katarzyna	18:00	CardioChallenge 30 Bosse	18:00	BootCamp 40 Bosse	18:10	Pilates 50 Bosse	LØRDAG 31.10		Sykkel/Kondis	
18:50	Spin 45 Lena/Martin	18:15	MRL 30 Elisabeth	18:45	BodyStep 55 Katarzyna	18:55	BodyPump 55 Ofer			Ungdom/Barn	
19:00	CircleChallenge 45 Karolina	18:30	CardioChallenge 30 Bosse	18:45	Row Strong 45 Bosse	19:05	BodyBalance 55 May	10:00	BodyStep 55 Katarzyna	Senior	
19:15	Hatha Yoga 90 Guro	18:45	Zumba 60 Camilla	19:45	Grit Strength 30 Mette	19:10	Spin 45 Bosse	10:00	TRX 45 Vibeke	Høyintensitet	
19:45	BodyPump 55 Marianne	19:00	CircleChallenge 30 Bosse	20:00	Vinyasa yoga 60 Shiran	20:00	CardioChallenge 45 Bosse	10:15	Spin 45 Karolina	Spesialkurs	
		19:50	BootCamp Styrke 60 Susanna			20:00	Afrodance 60 Guro	11:05	BodyBalance 55 May	Xpress avd.	
								SØNDAG 01.11		Åpningstider	
										Alle dager 04:00 - 24:00	
										Kontaktinformasjon	
										Myrveien 10, 1434 Ås	
										Telefon: 64 94 29 00	
										post@aastrainingssenter.no	