

MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		INFORMASJON	
09:00	Seniorstyrke 45 Bosse	09:00	Seniorsaltrening 60 Kari-Anne	09:00	Spin 30 Bosse	09:00	Spin 30 Bosse	09:00	CircleChallenge 45 Bosse	Fargebeskrivelse	
10:00	Spin 30 Bosse	10:15	Zumba+Core 75 Kristine	09:45	Circle Challenge 45 Bosse	09:00	Seniorsaltrening 60 Kari-Anne	10:00	Spin 30 Bosse	Aerobic/Dans	
11:15	Pilates Roddy	11:45	Yin Yoga 60 Jeanette	16:30	Squashskole 1 Bosse	09:45	TRX 45 Bosse/Ofer	10:45	Yoga 60 Agata	Kropp og sjel	
17:45	Zumba 45 Kristine	17:30	Karate Barn/Ungdom 60 Fra 4.klasse opp til 19 år	17:30	Squash Ungdom2 60 Bosse	11:30	Pilates 60 Shiran	17:00	Karate Kids 60 Birger	Styrke	
18:00	Karate Voksne 60 Fargede og brune belter	17:45	Aerobic 30+MRL 30 Elisabeth	17:45	Sh'bam 45 Anita JB	17:45	Karate Videregående75 Barn og Ungdom	17:30	Spin 50 Anita B	Sykel/Kondis	
18:10	Circle Challenge 45 Roddy	18:15	TRX 30 Ofer	18:00	Karate Kids 60 1-3. klasse	17:45	Magedans 75 Aleka	18:00	Karate Alle 90 Birger	Ungdom/Barn	
18:15	VinyasaYoga 75 Inger	18:30	MMA Basics Xpress avd.	18:30	Spin 60 Lena/Martin	17:45	Aerobic 30+MRL 30 Elisabeth	18:30	Basis Styrke 60 Rullering	Senior	
18:30	Grappling 90 Xpress avd.	18:45	Karate Opp til 19år 75 Videregående/ungdom	18:30	Squashskole 2 Bosse	18:30	Muay Thai 90 Xpress avd.	LØRDAG		Høyintensitet	
18:45	BodyStep 45 Silje	18:50	Spin 45- RPM Anita JB	18:30	Grappling 90 Xpress avd.	19:00	Dance 55 Kristine	10:00	TRX 45 Vibeke	Spesialkurs	
18:50	Spin 45 Vibeke	19:00	Grit Strength 30 Ofer/Mette	18:45	BodyStep 45 Anita JB	19:10	Circle Challenge 45 Ardena	10:00	Aerobic/Dance 60 Rullering	Xpress avd.	
19:15	Karate KDP 75 Sortbelter	19:40	Circle Challenge 50 Ofer/Vibeke	19:15	Karate 75 Voksne- Alle	19:10	Karate 75 Voksne- Alle	10:15	Spin 45 Rullering	Karate	
19:45	BodyAttack 55 Manjola(pt)/Susanne-od	19:45	CXWORX 30 Anita JB	19:15	Circle Challenge 30 Bosse	19:15	BodyAttack 45 Ofer/Gisle	11:15	Yoga 60 Rullering		
19:45	BodyPump 45 Roddy	19:45	FunkyReggae 55 Torgunn/Thilde	19:45	BodyPump 55 Trine(pt)/Silje(od)	19:15	Spin 45- RPM Tohnnny	11:15	BodyPump 55 Rullering		
19:45	Spin 30 Vibeke	20:00	Wrestling Fundament Xpress avd.	20:00	Selvforsvar 60 Xpress avd.	20:00	Muay Thai Fundament Xpress avd.	SØNDAG			
20:00	Grappling Fundament Xpress avd.	20:30	Yoga 60 Renathe	20:00	BootCamp 60 Bosse	20:10	BodyPump 55 Ofer/Trine	11:00	Aerobic/Dance 45 Rullering		
20:45	Grit Strength 30 Mette					20:15	BodyBalance 60 May	11:00	Spin 45 Anita B		
								11:45	MRL/CXWORX 30 Rullering		
										Åpningstider Alle dager 05:00 - 24:00	
										Kontaktinformasjon Myrveien 10, 1430 Ås Telefon: 64 94 29 00 post@aastrningscenter.no	