

MANDAG 14.11		TIRSDAG 15.11		ONSDAG 16.11		TORSDAG 17.11		FREDAG 18.11		INFORMASJON	
09:00	Seniorstyrke 45 Roddy	09:00	Seniorsaltrening 60 Kari-Anne	09:00	Spin 30 Sondre	09:00	Seniorsaltrening 60 Kari-Anne	09:00	Spin 30 Bosse	Fargebeskrivelse	
10:00	Spin 30 Roddy	10:15	Zumba 45 Kristine	09:45	Circle Challenge 45 Sondre	10:30	TRX 45 Sondre	09:45	CircleChallenge 45 Bosse	Aerobic/Dans	
10:50	Pilates 60 Roddy	11:05	Core 30 Kristine	16:00	Squashskole 1 Bosse	11:30	Pilates 60 Sondre	17:30	Spin 50 Anita B	Kropp og sjel	
17:30	BJJ- Begynner Xpress avdeling	11:45	Yoga 60 Benedikte	17:00	Squash Ungdom Bosse	17:45	Aerobic 30 Elisabeth	LØRDAG 19.11		Styrke	
17:45	Zumba 50 Kristine	17:45	Aerobic 30 Elisabeth	17:30	Selvforsvar for jenter Xpress avdeling	18:00	BJJ Kids(10-13 år) Xpress avdeling	10:00	TRX 45 Vibeke	Sykkel/Kondis	
17:55	Rowing 30 Roddy	18:00	TRX 30 Ofar	17:45	Zumba 50 Katharina	18:15	MRL 30 Elisabeth	10:00	FunkyReggae 60 Torgunn	Ungdom/Barn	
18:45	Yoga- VinyasaFlow 90 Daniel	18:00	BJJ Kids(10-13 år) Xpress avdeling	18:30	BootCamp 40 Bosse	18:15	Spin 45 Mia	10:15	Spin 45 Marianne	Senior	
18:45	BodyStep 45 Silje	18:15	MRL 30 Elisabeth	18:30	BJJ- Begynner Xpress avdeling	19:00	BJJ Xpress avdeling	11:10	BodyPump 55 Marianne	Høyintensitet	
18:45	Circle Challenge 45 Roddy	18:35	CardioChallenge 30 Ofar	18:40	BodyCombat 45 Mette	19:00	Dance 55 Kristine	11:05	Yoga 60 Torgunn	Spesialkurs	
18:50	Spin 45 Vibeke	18:45	BodyAttack 55 Manjola	19:15	Rowing 30 Bosse	19:10	BodyAttack 45 Ofar	SØNDAG 20.11		Xpress avd.	
19:00	BJJ og Nogi Xpress avdeling	19:00	BJJ Xpress avdeling	19:30	MMA Basics Xpress avdeling	20:00	BodyBalance 55 May	11:00	Spin 45 Anita B	Åpningstider	
19:40	BodyPump 55 Aksel	19:00	Dance2 55 Torgunn	19:30	Grit Strength 30 Mette	20:05	BodyPump 55 Ofar	11:00	Dance 60 Torgunn	Alle dager 05:00 - 24:00	
20:00	MMA Basics Xpress avdeling	19:05	Circle Challenge 30 Ofar	20:00	CardioChallenge 30 Bosse					Kontaktinformasjon	
		20:00	Bodypump 55 Marianne	20:00	Yoga 60 Benedikte					Myrveien 10, 1430 Ås Telefon: 64 94 29 00 post@astreningscenter.no	