

MANDAG 23.01		TIRSDAG 24.01		ONSDAG 25.01		TORSDAG 26.01		FREDAG 27.01		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	
17:45	Zumba 50 Kristine	11:45	Yoga 60 Sondre	17:00	Squash Ungdom Bosse	17:45	Aerobic 30 Elisabeth	LØRDAG 28.01		Styrke	
17:55	Rowing 30 Roddy	17:45	Aerobic 30 Elisabeth	17:45	Zumba 50 Katharina	18:15	MRL 30 Elisabeth	10:00	TRX 45 Vibeke	Sykkel/Kondis	
18:30	BJJ- Begynner Xpress avdeling	18:00	TRX 30 Ofer	18:30	BootCamp 40 Bosse	18:15	Spin 45- RPM Gisle	10:00	Zumba 60 Katharina	Ungdom/Barn	
18:45	Hatha Yoga 90 Juliette	18:15	MRL 30 Elisabeth	18:30	BJJ- Begynner Xpress avdeling	18:30	BJJ Kids Xpress avdeling	10:15	Spin 45 Marianne	Senior	
18:45	Step 45 May	18:30	BJJ Kids Xpress avdeling	19:00	BodyStep 60 Silje	19:00	Dance 55 Kristine	11:10	BodyPump 55 Marianne	Høyintensitet	
18:45	Circle Challenge 45 Roddy	18:35	CardioChallenge 30 Ofer	19:15	Rowing 30 Bosse	19:10	BodyAttack 45 Ofer	11:05	Yoga 60 Juliette	Spesialkurs	
18:50	Spin 45 Vibeke	18:45	BodyAttack 55 Gisle	20:00	CardioChallenge 30 Bosse	19:30	BJJ Xpress avdeling	SØNDAG 29.01		Xpress avd.	
19:40	BodyPump 55 Silje	19:00	Dance2 55 Thilde	20:00	Yoga 60 Shiran	20:00	BodyBalance 55 May	11:00	Spin 45 Anita B	Åpningstider	
20:00	MMA Basics Xpress avdeling	19:00	Spin 50 Bosse			20:05	BodyPump 55 Ofer	11:00	Sh'bam 45+MRL 30 May	Alle dager 05:00 - 24:00	
		19:05	Circle Challenge 30 Ofer			21:00	Begynner- Striking Xpress avdeling			Kontaktinformasjon	
		19:30	BJJ Xpress avdeling							Myrveien 10, 1430 Ås	
		20:00	Bodypump 55 Marianne							Telefon: 64 94 29 00	
										post@aastrningscenter.no	