

MANDAG 07/01		TIRSDAG 08/01		ONSDAG 09/01		TORSDAG 10/01		FREDAG 11/01	
17:45	<b>BodyAttack 45</b> Manjola Gashi	17:30	<b>BokseSkole 60 8-14år</b> SKK	06:30	<b>Morgenspin 60</b> Karin K. Johansen	17:30	<b>BokseSkole 60 8-14år</b> SKK	06:30	<b>Morgenspin 60</b> Anita Jansen
18:30	<b>KickBoksing 90</b> SKK	17:45	<b>Pulse 55</b> Linn Solvang	17:40	<b>CrossFit WOD 40</b> Stian L. Bjørnsen	17:30	<b>CrossFit WOD 60</b> Adi Toth	17:30	<b>CrossFit WOD 60</b> Stian Bjørnsen
18:30	<b>CrossFit WOD 40</b> Adi Toth	18:20	<b>Boksing 90</b> SKK	18:20	<b>CrossFit WOD 40</b> Stian L. Bjørnsen	18:30	<b>Boksing 90</b> SKK	17:30	<b>KickBoksing 90</b> SKK
18:45	<b>Spin 75</b> Anita Jansen	18:45	<b>CrossFit WOD 40</b> Alexander Fuentes	18:30	<b>KickBoksing 90</b> SKK	18:30	<b>CrossFit WOD 40</b> Birgitte Flø	18:30	<b>CrossFit WOD 60</b> Stian Bjørnsen
19:15	<b>CrossFit WOD 40</b> Adi Toth	19:00	<b>Spin 60</b> Karin K. Johansen	19:00	<b>Spin 75</b> Karin K. Johansen	19:00	<b>Spin 55</b> Marianne S. Engen	<b>LØRDAG 12/01</b>	
20:05	<b>Rowing 30</b> Åsmund Karlsen	19:25	<b>CrossFit WOD 40</b> Alexander Fuentes	19:05	<b>Rowing</b> Stian L. Bjørnsen	19:15	<b>CrossFit WOD 40</b> Birgitte Flø	09:25	<b>Rowing 30</b> Karin K. Johansen
20:40	<b>CrossFit WOD 60</b> Torunn M. Holm	20:05	<b>BodyPump 60</b> Anette Døhl	19:40	<b>CXWORK 30</b> Kristin Guttormsen	20:00	<b>BodyPump 60</b> Kristin Guttormsen	10:00	<b>CrossFit WOD 60</b> Stian Bjørnsen
				20:15	<b>CrossFit WOD 40</b> Stian L. Bjørnsen			10:00	<b>Spin 60</b> Karin K. Johansen
								11:10	<b>BodyPump 60</b> Kristin Guttormsen
								12:15	<b>CrossFit WOD 60</b> Remi
								<b>SØNDAG 13/01</b>	
								11:00	<b>Spin 55</b> Karin K. Johansen
								11:00	<b>CrossFit WOD 60</b> Remi
								12:00	<b>CrossFit WOD 60</b> Stian Bjørnsen

FARGER	
Aerobic/Dans	
Styrke	
Sykel/Kondis	
Ungdom/Barn	
CrossFit	
Høyintensitet	
Kickboksing	
Boksing	

ÅPNINGSTIDER
Alle dager 05:00-24:00

BEMANNING	BARNEPASS	KONTAKTINFO
Man-torsdag 16:00-20:00 Lørdag 10:00-13:00 Ubemannet søn- og helligdager	Man-Torsdag 17:00-20:30 Lør-søndag 10:00-13:30 Ingen pass fre- og helligdager	Verkstedveien 8, 1400 Ski Telefon: 64 94 29 00 <a href="mailto:post@aastroningscenter.no">post@aastroningscenter.no</a>