

MANDAG 14/01		TIRSDAG 15/01		ONSDAG 16/01		TORSDAG 17/01		FREDAG 18/01		INFORMASJON	
17:45	BodyAttack 45 Maniola Gashi	17:30	BokseSkole 60 8-14år SKK	06:30	Morgenspin 60 Karin K. Johansen	17:30	BokseSkole 60 8-14år SKK	06:30	Morgenspin 60 Anita Jansen	Fargebeskrivelse	
18:30	Kickboksing 90 SKK	17:45	Pulse 55 Linn Solvang	17:40	CrossFit Teknikk 40 Stian L. Bjørnsen	18:30	Boksing 90 SKK	17:30	CrossFit WOD 60 Birgitte Flø	Aerobic/Dans	
18:30	CrossFit Styrke 40 Adi Toth	18:20	Boksing 90 SKK	18:20	CrossFit Styrke 40 Stian L. Bjørnsen	18:30	CrossFit Styrke 40 Birgitte Flø	17:30	Kickboksing 90 SKK	Styrke	
18:45	Spin 75 Anita Jansen	18:45	CrossFit Styrke 40 Alexander Fuentes	18:30	Kickboksing 90 SKK	19:00	Spin 55 Marianne S. Engen	LØRDAG 19/01		Sykkel/Kondis	
19:15	CrossFit Metcon 40 Adi Toth	19:00	Spin 60 Karin K. Johansen	19:00	Spin 75 Anita Jansen	19:15	CrossFit Metcon 40 Birgitte Flø	09:25	Rowing 30 Marianne S. Engen	Ungdom/Barn	
20:05	Rowing 30 Åsmund Karlsen	19:25	CrossFit Metcon 40 Alexander Fuentes	19:05	Rowing Stian L. Bjørnsen	20:00	BodyPump 60 Kristin Guttormsen	10:00	CrossFit WOD 60 Birgitte Flø	CrossFit	
		20:05	BodyPump 60 Anette Døhl	19:40	CXWORK 30 Kristin Guttormsen			10:00	Spin 60 Marianne S. Engen	Høyintensitet	
								11:10	BodyPump 60 Anette Døhl	Kickboksing	
								SØNDAG 20/01		Apningstider	
								11:00	Spin 55 Marianne S. Engen	Alle dager 05:00 - 24:00	
								12:00	CrossFit WOD 60 Birgitte Flø	Bemanning	
										Man-torsdag 16:00-20:00 Lørdag 10:00-13:00	
										Barnepass	
										Man-torsdag 17:00-20:30 Lør-søndag 10:00-13:30 Ingen pass fre- og helligdager	
										Kontaktinformasjon	
										Verkstedsveien 8, 1400 Ski Telefon: 64 94 29 00 post@aastrainingssenter.no	