

MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		INFORMASJON	
17:00	CFS- OPEN BOX 17.00-18.00	17:00	CFS- OPEN BOX 17.00-18.00	06:30	Morgenspin 60 Karin K. Johansen	17:00	CFS- OPEN BOX 17.00-18.00	06:30	Morgenspin 60 Anita Jansen	Fargebeskrivelse	
17:30	Barne Boksing	17:30	Barne Boksing	17:00	CFS- OPEN BOX 17.00-18.15	17:30	Barne Boksing	18:00	Sparring Under 20 år	Aerobic/Dans	
18:00	BodyPump 60 Kristin Guttormsen	18:00	CFS WOD 60 Stian L. Bjørnsen	17:30	Barne Boksing	18:00	BodyPump 60 Anette Døhl	LØRDAG		Sysselte	
18:30	Kickboksing/Boksing 90 Under 20 år	18:30	Kickboksing/Boksing 90 Over 20 år	18:15	CFS WOD 60 Remi Li	18:30	Kickboksing/Boksing 90 Over 20 år	10:00	BodyPump 60 Kristin(OD)/Anette	Ungdom/Barn	
18:45	Spin 75 Anita Jansen	19:00	Spin 60 Karin K. Johansen	18:30	Spin 60 Marianne Vik	19:15	CFS WOD 60 Remi Li	10:00	Spin 60 Rullering	CFS	
19:15	CFS WOD 60 Kristin Guttormsen	19:00	CFS- OPEN BOX 19.00-20.15	18:30	Kickboksing/Boksing 90 Under 20 år	20:15	CFS- OPEN BOX 20.15-22.00	11:30	CFS WOD 60 Kristin/Remi	Høyintensitet	
20:15	CFS- OPEN BOX 20.15-22.00	20:15	Rowing 40 Åsmund Karlsen	19:15	CFS- OPEN BOX 19.15-22.00					Kickboksing/Boksing	
		21:00	CFS- OPEN BOX 21.00-22.00							Åpningstider	
										Alle dager 05:00 - 24:00	
										Kontaktinformasjon	
										Verkstedveien 8, 1400 Ski	
										Telefon: 64 94 29 00	
										post@aastreringscenter.no	