

MANDAG 31/08		TIRSDAG 01/09		ONSDAG 02/09		TORSDAG 03/09		FREDAG 04/09		INFORMASJON	
17:00	<b>CFS- OPEN BOX</b> 17.00-18.00	17:00	<b>CFS- OPEN BOX</b> 17.00-18.00	06:30	<b>Morgenspin 60</b> Karin K. Johansen	17:00	<b>CFS- OPEN BOX</b> 17.00-18.00	06:30	<b>Morgenspin 60</b> Anita Jansen	<b>Fargebeskrivelse</b>	
17:30	<b>Barne Boksing</b>	17:30	<b>Barne Boksing</b>	17:00	<b>CFS- OPEN BOX</b> 17.00-18.15	17:30	<b>Barne Boksing</b>	18:00	<b>Sparring</b> Under 20 år	Aerobic/Dans	
18:00	<b>BodyPump 60</b> Kristin Guttormsen	18:00	<b>CFS Teknikk 45</b> Stian	17:30	<b>Barne Boksing</b>	18:00	<b>BodyPump 60</b> Anette Døhl	<b>LØRDAG 05/09</b>		Syssel/Kondis	
18:30	<b>Kickboksing/Boksing 90</b> Under 20 år	18:30	<b>Kickboksing/Boksing 90</b> Over 20 år	18:15	<b>CFS WOD 60</b> Remi Li	18:30	<b>Kickboksing/Boksing 90</b> Over 20 år	10:00	<b>BodyPump 60</b> Kristin(OD)/Anette	Ungdom/Barn	
18:45	<b>Spin 75</b> Anita Jansen	19:00	<b>Spin 60</b> Karin K. Johansen	18:30	<b>Spin 60</b> Marianne Vik	19:30	<b>CFS WOD 60</b> Remi Li	10:00	<b>Spin 90</b> Rullering	CFS	
19:15	<b>CFS WOD 60</b> Kristin Guttormsen	19:00	<b>CFS WOD 60</b> Stian	18:30	<b>Kickboksing/Boksing 90</b> Under 20 år	20:30	<b>CFS- OPEN BOX</b> 20.30-22.00	11:30	<b>CFS WOD 60</b> Kristin/Remi	Høyintensitet	
20:15	<b>CFS- OPEN BOX</b> 20.15-22.00	20:15	<b>Rowing 30</b> Åsmund Karlsen	19:15	<b>CFS- OPEN BOX</b> 19.15-22.00			<b>SØNDAG 06/09</b>		Kickboksing/Boksing	
		20:45	<b>CFS- OPEN BOX</b> 20.45-22.00					10:30	<b>Spin 45</b> Rullering	<b>Åpningstider</b> Alle dager 05:00 - 24:00	
										<b>Kontaktinformasjon</b> Verkstedveien 8, 1400 Ski Telefon: 64 94 29 00 <a href="mailto:post@aastrningscenter.no">post@aastrningscenter.no</a>	