

MANDAG 3/12		TIRSDAG 4/12		ONSDAG 5/12		TORSDAG 6/12		FREDAG 7/12	
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 Teknikk 40</b> Stian L. Bjørnsen	18:30	<b>Boksing 90</b> SKK	17:30	<b>CrossFit WOD 60</b> Adi Toth
18:30	<b>CrossFit Styrke 40</b> Adi Toth	18:20	<b>Boksing 90</b> SKK	18:20	<b>CrossFit Styrke 40</b> Stian L. Bjørnsen	18:30	<b>CrossFit Styrke 40</b> Birgitte Flø	17:30	<b>KickBoksing 90</b> SKK
18:45	<b>Spin 75</b> Anita Jansen	18:45	<b>CrossFit Styrke 40</b> Alexander Fuentes	18:30	<b>KickBoksing 90</b> SKK	19:00	<b>Spin 55</b> Marianne S. Engen	<b>LØRDAG 8/12</b>	
19:15	<b>CrossFit Metcon 40</b> Adi Toth	19:00	<b>Spin 60</b> Karin K. Johansen	19:00	<b>Spin 75</b> Anita Jansen	19:15	<b>CrossFit Metcon 40</b> Birgitte Flø	09:25	<b>Rowing 30</b> Marianne S. Engen
20:00	<b>BodyPump 60</b> Anette Døhl	19:25	<b>CrossFit Metcon 40</b> Alexander Fuentes	19:05	<b>Rowing</b> Stian L. Bjørnsen	20:00	<b>CXWORK 30</b> Kristin Guttormsen	10:00	<b>CrossFit WOD 60</b> Adi Toth
		20:05	<b>Rowing 30</b> Åsmund Karlsen	19:40	<b>BodyPump 60</b> Kristin Guttormsen			10:00	<b>Spin 60</b> Marianne S. Engen
								11:10	<b>BodyPump 60</b> Anette Døhl
								<b>SØNDAG 9/12</b>	
								11:00	<b>Spin 55</b> Marianne S. Engen
								12:00	<b>CrossFit WOD 60</b> Adi Toth

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

ÅPNINGSTIDER
Alle dager 05:00-24:00
BEMANNING
Man-torsdag 16:00-20:00
Lørdag 10:00-13:00
Ubemannet søn- og helligdager

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