

| MANDAG 10/12 | | TIRSDAG 11/12 | | ONSDAG 12/12 | | TORSDAG 13/12 | | FREDAG 14/12 | |
|--------------|---------------------------------------|---------------|--|--------------|---|---------------|---|---------------------|--|
| 17:45 | BodyAttack 45 Manjola 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 15/12 | |
| 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 Torunn M. Holm |
| 20:00 | BodyPump 60 Anette Døhl | 19:25 | CrossFit Metcon 40 Alexander Fuentes | 19:05 | Rowing Stian L. Bjørnsen | 20:00 | CXWORK 30 Utgår | 10:00 | CrossFit WOD 60 Birgitte Flø |
| | | 20:05 | Rowing 30 Åsmund Karlsen | 19:40 | BodyPump 60 Kristin Guttormsen | | | 10:00 | Spin 60 Anita Jansen |
| | | | | | | | | 11:10 | BodyPump 60 Kristin Guttormsen |
| | | | | | | | | SØNDAG 16/12 | |
| | | | | | | | | 11:00 | Spin 55 Anita Jansen |
| | | | | | | | | 12:00 | CrossFit WOD 60 Birgitte Flø |

| 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 | post@aastrainingssenter.no |