

Mandag 16/10	Tirsdag 17/10	Onsdag 18/10	Torsdag 19/10	Fredag + helg	Informasjon
09:15 Seniorstyrke 45 Lise	09:00 Seniorsaltrening 60 Kari-Anne	06:05 Morgenspin 45 Bosse	09:00 Seniorsaltrening 60 Kari-Anne	Fredag 20/10	Farge beskrivelse
10:15 Mor & baby 50 Roddy	10:15 Sh'bam 30 Sara	09:30 Spin 30 Lise	10:05 Spin 30 Lise	06:05 Morgenspin 45 Vibeke	
10:15 Spin 45 Lise	10:15 VirtuellSpin 50	10:15 Circle Challenge 45 Sara	10:35 VirtuellSpin 50	09:15 CircleChallenge 45 Sara	Kropp og sjel
11:15 Pilates 60 Roddy	10:45 CXWORX 30 Sara	16:00 Squashskole 1 Bosse	10:40 TRX 45 Lise	10:00 Spin 30 Sara	Styrke
16:30 Kampsport (9-12år) Xpress	11:15 Yoga 60 Agata	17:00 Klatring for barn 60 Bosse	11:30 Pilates 60 Roddy	10:35 BodyPump 30 Sara	Syssel/Kondis
17:30 Kampsport(12-15år) Xpress	17:00 PT veiledning 60 Ofar	17:45 Karate vidregående 75 Cathrine	12:40 Mor & Baby 50 Roddy	11:15 Yoga 60 Sara	Ungdom/Barn
18:00 PT veiledning 60 Stian	17:45 Karate kids 75 Birger	17:45 BodyPump 60 Roddy	16:00 PT veiledning 60 Ofar	17:00 Karate Kids 60 Birger	Senior
17:45 Karate vidregående 75 min Tor anders	17:45 Aerobic 30 Tone	18:00 Squashskole 2 Bosse	16:30 Kampsport (9-12år) XPRESS	17:30 Spin 50 Anita B	Høyintensitet
17:45 BodyStep 30 Anita JB	18:00 Muay Thai 60 XPRESS	18:30 PT veiledning 60 Charlotte	17:30 Kampsport (12-15år) XPRESS	18:30 Basis Styrke 60 Stian	Spesialkurs
18:10 CircleChallenge 45 Roddy	18:15 MRL 30 Tone	18:30 Grappling 90 XPRESS	17:10 Grit Plyo 30 Mette	18:00 Karate fellestrening 90 Birger	XPRESS AVD.
18:15 CXWORX 30 Anita JB	18:15 TRX 30 Trine	19:00 Karate KDP 90 Thomas	17:45 Karate nybegynnere 75 Lars Kristian	Lørdag 21/10	Karate
18:30 Grappling 90 XPRESS	18:50 Grit Strength 30 Mette	19:00 Spin 60 Lena	17:45 Magedans 75 nivå 1 Aleka	10:15 TRX 45 - Inger	Åpningstid *
18:45 Zumba 60 Kristine	19:00 Karate nybegynnere75 Cathrine	19:00 Sh'bam 30 Anita JB	17:45 Sh'bam 45 Sara	10:00 Zumba "Party in pink" 120 min- Kristine	Mandag 06:00 - 22:00
19:00 PT veiledning 60 Stian	19:00 MMA Intro 60 XPRESS	19:00 Pilates 55 Bosse	18:30 cxworx 30 Sara	11:15 Spin 45 Susanna	Tirsdag 06:00 - 22:00
19:00 Karate KDP 90 Johan	19:00 Spin45- RPM Lise	19:30 Bodystep30 Anita JB	18:30 Muay thai 60 XPRESS	12:05 Yoga 60 Jeanette	Onsdag 06:00 - 22:00
19:00 Spin 45 Martin	19:30 Sh'bam 55 Sara	19:30 Crosstraining 30 Charlotte	19:10 Yoga 60 Sara	12:05 BodyPump 60 Trine	Torsdag 06:00 - 22:00
19:30 BodyAttack 60 Gisle	19:30 Cardio Challenge 30 Trine	20:00 Basis Styrke 30 Charlotte	19:00 Karate fellestrening 75 Johan	Søndag 22/10	Fredag 06:00 - 20:00
19:50 BodyPump 45 Roddy	20:00 Running 30 Trine	20:00 CXWORX 30 Anita JB	19:00 Aerobic 30 Elisabeth	11:00 Aerobic 45 Elisabeth	Lørdag 09:00 - 17:00
19:50 Spin 45 Tohunny Ny time!	20:30 BodyBalance 60 Sara	20:00 Girls empowered 60 Xpress	19:10 Circle challenge45 Trine	11:50 MRL 30 Elisabeth	Søndag 10:00 - 19:00
20:00 MMA intro 90 XPRESS	20:30 Circle Challenge 30 Trine		19:15 Spin 45 - RPM Tohunny		* resepsjonen åpner kl 09:00 mandag-fredag
20:40 Grit Strength 30 Alexander			19:30 MRL 30 Elisabeth		Xpress-avdeling åpningstid
20:40 Yoga 60 Daniel			19:30 MMA Intro 90 XPRESS		Man - Søn 05:00 - 00:00
			20:05 BodyPump 60 Trine		All resepsjonstjenester skjer på Ås fysioterapi og treningssenter
					Barnepass
					Mandag 10:00 - 12:15
					17:30 - 20:00
					Tirsdag 10:00 - 12:15
					17:30 - 20:00
					Onsdag 09:30 - 11:15
					17:30 - 20:00
					Torsdag 10:00 - 12:30
					17:30 - 20:00
					Fredag 10:00 - 12:30
					Lørdag 10:00 - 13:15
					Søndag 11:00 - 13:00
					Kontaktinformasjon
					Myrveien 10, 1430 Ås
					Telefon: 64 94 29 00
					post@aastrainingssenter.no