APRIL PLAN 2019! Se Aasguten.no for mere info

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| mandag | tirsdag | onsdag | torsdag | fredag | søndag |
| CrossFit  6.30-7.15  Kom ferdig oppvarmet.  Roger Bollerud |  |  |  |  |  |
| sirkeltrening  senior  10.00-11.00 |  |  | Rulla  14.30-15.30  Annenhver uke  Ann Cathrin Fossum | Senior  Spinning  10.00-11.00 |  |
| Aerobic/  Sang for sang  19.00-20.15  Ann Cathrin Fossum | Spinning  19.00-20.00  Film / trener | Step  19.15-20.15  Siri Woll | CrossFit  19.00-19.45  Kom ferdig oppvarmet!  (Varierer fra uke til uke.)  Roger Bollerud | CrossFit  18.00-18.45  Kom ferdig oppvarmet.  (Varierer fra uke til uke.)  Roger Bollerud | Tabata  10.00-11.00/  19.00-20.00  Gry Sandvik |

Utover våren ønsker vi å starte opp utetimer ved trimtrappa!!- info kommer.

CrossFit timer varierer på dag fra uke til uke. Følg med på bookingsiden.

Rulla- er ulike timer hver uke. Eks aerobic, step, tabata, sirkeltrening osv.

Ikke medlem?? Ta kontakt med Hege Røsdal: 90634437