APRIL PLAN 2019! Se Aasguten.no for mere info

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| mandag | tirsdag | onsdag | torsdag | fredag | søndag |
| CrossFit6.30-7.15Kom ferdig oppvarmet.Roger Bollerud |  |  |  |  |  |
| sirkeltreningsenior10.00-11.00 |  |  | Rulla14.30-15.30Annenhver ukeAnn Cathrin Fossum | SeniorSpinning10.00-11.00 |  |
| Aerobic/Sang for sang19.00-20.15Ann Cathrin Fossum  | Spinning19.00-20.00Film / trener | Step19.15-20.15Siri Woll | CrossFit19.00-19.45Kom ferdig oppvarmet!(Varierer fra uke til uke.)Roger Bollerud | CrossFit18.00-18.45Kom ferdig oppvarmet.(Varierer fra uke til uke.)Roger Bollerud | Tabata10.00-11.00/19.00-20.00Gry 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