**HØSTPLAN 2019!**

Starter opp 14. oktober.

Se Aasguten.no for mere info.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| mandag | tirsdag | onsdag | torsdag | fredag | søndag |
| Senior sirkeltrening  10.00-11.00 |  |  |  | Senior spinning  10.00-11.00 |  |
| Spinning  19.00-20.30  Morten Einarsve |  |  | Step el shake it out  18.00-19.15  Ann Cathrin  Fossum | Spinning  18.30-20.00  Morten Einarsve | Cross Fit  18.00-19.00  Kom ferdig oppvarmet.  Roger Bollerud |

Alle fra det året du fyller 13 år kan du bli med på timer.

Fra det året du fyller 15 år kan du trene nede på styrkerom.

Det kommer flere timer på planen utover høsten!! ☺

Ikke medlem?? Ta kontakt med Hege Røsdal: 90634437