**HØSTPLAN 2019!**

Starter opp 14. oktober.

 Se Aasguten.no for mere info.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| mandag | tirsdag | onsdag | torsdag | fredag | søndag |
| Senior sirkeltrening10.00-11.00 |  |  |  | Senior spinning10.00-11.00 |  |
| Spinning19.00-20.30Morten Einarsve  |  |  | Step el shake it out18.00-19.15Ann CathrinFossum | Spinning18.30-20.00Morten Einarsve | Cross Fit18.00-19.00Kom 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