**HØSTPLAN 2019!**

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 |  | Styrke-  Trening  18.00-19.00  Kom ferdig oppvarmet.  Maiken Sandberg | Step el shake it out  18.00-19.15  Ann Cathrin  Fossum | Spinning  18.30-20.00  Morten Einarsve | Cross Fit/ styrke  18.00-19.00  Kom ferdig oppvarmet.  Roger Bollerud |

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.

Ikke medlem?? Ta kontakt med Hege Røsdal: 90634437