**HØSTPLAN 2019!**

 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  |  | Styrke-Trening18.00-19.00Kom ferdig oppvarmet.Maiken Sandberg | Step el shake it out18.00-19.15Ann CathrinFossum | Spinning18.30-20.00Morten Einarsve | Cross Fit/ styrke18.00-19.00Kom 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