



Timeplan Gruppetrening Høst 2019

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
07:00			Yoga 60 min				
07:30		TRX Suspension Trn. 30 min		Tabata 30 min			
08:00					Tabata 30 min		
08:30					Mobility 30 min		
09:00	HIIT - PUSH 40 min	Run	HIIT - LEGS 40 min	Run		HIIT - FULL BODY 40 min	
09:45						Mobility 30 min	
12:00					HIIT - PULL 40 min		
12:30							HIIT - FULL BODY 40 min
15:00					HIIT - PULL 40 min		
16:30		Tabata 30 min	HIIT - LEGS 40 min	TRX Suspension Trn. 30 min			
17:00	Tabata 30 min	Mobility 30 min		Mobility 30 min			
18:00	Yoga 60 min						
18:30		TRX Suspension Trn. 30 min	Tabata 30 min				
19:00	HIIT - PUSH 40 min		Pilates 60 min				

Alle gruppetimer er gratis for boende gjester (etter kapasitet/tilgjengelighet). Oppmøte i fitness rommet i underetasjen. Kontakt Spa & Fitness resepsjon for å booke plass.