



Timeplan Gruppetrening februar & mars 2020

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
07:00			Yoga 60 min				
07:30		TRX Suspension Training 30 min		TRX Suspension Training 30 min			
08:00		CORE 30 min		CORE 30 min			
08:30	HIIT - Legs 40 min		HIIT - Upper Body 40 min		HIIT - Full Body 40 min		
09:30						Tabata 30 min	
12:00	TRX Suspension Training 40 min						
14:00					Pilates* 60 min		
16:00			HIIT - Upper Body 40 min		HIIT - Full Body 40 min		
16:30		Tabata 30 min		Tabata 30 min			
17:00	Tabata 30 min	Mobility 30 min		Mobility 30 min			
18:00	Yoga 60 min		CORE 30 min				
18:30			Mobility 30 min				
19:00	HIIT - Legs 40 min						

Alle gruppetimer er gratis for boende gjester (etter kapasitet/tilgjengelighet). Oppmøte i fitness rommet i underetasjen, med unntak av yoga som er i yogarommet ved Spa & Fitness resepsjon. Kontakt Spa & Fitness resepsjon for å booke plass, eller send mail til fitness@britannia.no.

*ingen Pilates 21 februar