



Timeplan Gruppetrening Januar 2020

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

NB! Følgende avvik gjelder for onsdag 8. Januar: her tilbys kun Yoga kl 07.00 og Tabata kl. 18.00. Torsdag 9. Januar tilbys kun Tabata kl. 16.30.