



Gruppetrening Britannia Fitness

Uke 33

Mandag 10.august	Tirsdag 11.august	Onsdag 12.august	Torsdag 13.august	Fredag 14.august	Lørdag 15.august
07:30 Cycling Interval 25	07:30 CORE 25	07:15 Cycling 40	08:00 Cycling Interval 25	07:15 Cycling 40	10:30 Suspension training 25
08:00 Suspension training 25	08:00 Cycling Interval 25	08:00 Suspension training 25	08:30 CORE 30	08:00 Strenght 25	
08:30 CORE 30	08:30 Mobility 20	08:30 CORE 30	09:00 Mobility 20	08:30 Suspension training 25	
09:00 Mobility 20	09:00 Suspension training 25	09:00 Mobility 20	17:00 Strenght 25	15:00 Tabata 25	
19:00 Tabata 25	16:45 Strenght 25	15:00 Tabata 25	17:30 Tabata 25		
19:30 Mobility 20	17:15 Tabata 25				
	19:00 Mobility 20				

Påmelding til gruppetime gjøres senest 24 timer i forkant til fitness@briannia.no for å opprettholde retningslinjer om smittevern.

Påmelding er gyldig når bekreftelse er sendt til din e-post.

Egentrening kan ikke gjennomføres på samme tidspunkt som gruppetime pågår .