



BRITANNIA

ST. 1870

Gruppetrening Britannia Fitness

Uke 38

Mandag 14.september	Tirsdag 15.september	Onsdag 16.september	Torsdag 17.september	Fredag 18.september	Lørdag 19.september	Søndag 20.september
07:15 Pilates 45	07:30 CORE 25	07:15 Cycling 40	08:00 Tabata 25	07:15 Pilates 45	10:30 Suspension training 25	13:00 Strength 25
07:30 Cycling Interval 25	08:00 Suspension training 25	08:00 Suspension training 25	08:30 Strength 25	07:15 Cycling 40		13:30 Mobility 20
08:00 Suspension training 25	12:00 Mobility Stretch 20	08:30 Mobility stick 20	16:00 Strength 25	08:00 Strength 25		
08:30 CORE 25	19:00 Strength 25	15:00 Suspension training 25	16:30 Cycling Interval 25	08:30 Suspension training 25		
09:00 Mobility Stretch 20	19:30 Tabata 25	15:30 CORE 25	17:00 CORE 25	14:30 CORE 25		
18:30 Tabata 30		16:30 Pilates 60		15:00 Tabata 25		
19:00 Strength 25				15:30 Mobility stretch 20		

Påmelding til gruppetime gjøres senest 24 timer i forkant til fitness@britannia.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 .