



Gruppetrening Britannia Fitness

Uke 44

Mandag 26.oktober	Tirsdag 27.oktober	Onsdag 28.oktober	Torsdag 29.oktober	Fredag 30.oktober	Lørdag 31.oktober
07:15 Pilates 45 – Adrienne	07:30 CORE 25 – Therese	07:15 Cycling 40 –Lill	08:00 Cycling Interval 25 – Andreas	07:15 Pilates 45 – Adrienne	10:30 Suspension training 25 –Lill
07:30 Cycling Interval 25 – Therese	08:00 Cycling Interval 25 – Therese	08:00 Suspension training 25 – Lill	08:30 CORE 25 – Andreas	07:15 Cycling 40 – Lill / Therese	
08:00 Suspension training 25 – Therese	08:30 Strength 25 – Therese	08:30 Mobility stick 20 – Lill	09:00 Mobility stretch 20 – Andreas	08:00 Strength 25 – Lill / Therese	
08:30 CORE 25 – Therese	09:00 Mobility 20 – Therese	16:30 Pilates 60 – Adrienne	18:30 Tabata 25 – Lill	08:30 Suspension training 25 – Lill /Therese	
09:00 Mobility Stretch 20 – Therese	18:30 Tabata 25 – Andreas	18:00 Strength 25 – Andreas	19:00 Strength 25 –Lill	09:00 Mobility 20 – Lill / Therese	
16:15 Cycling 40 –Therese	19:00 CORE 25 – Andreas	18:30 Tabata 25 – Andreas		15:00 Tabata 25 – Andreas	
17:00 Strength 25 – Therese					

Påmelding til gruppetime gjøres senest 24 timer i forkant til fitness@britannia.no for å opprettholde retningslinjer om smittevern.
Bekreftelse sendes per e-post ved ledig plass. Egentrening gjøres på andre tidspunkt enn når gruppetimer pågår.