



PT-trening i små grupper

Uke 9

Mandag 1.mars	Tirsdag 2.mars	Onsdag 3.mars	Torsdag 4.mars	Fredag 5.mars	Lørdag 6.mars	Søndag 7.mars
07:15 Cycling 40 —Therese	07:30 CORE 25-Lill	07:15 Cycling 40 —Andreas	11:30 Tabata 25 Lill	07:15 Cycling 40 —Therese	10:30 Strength 25 —Andreas	09:45 Mobility 15- Therese
08:00 Strength 25 — Therese	08:00 Cycling Interval 25 — Lill	08:00 Suspension Training 25 — Andreas	16:15 Pilates 45 Adrienne	08:00 Strength 25 — Therese	11:00 Tabata 25 — Lill	10:00 Cycling Interval 25 —Therese
08:30 CORE 25-Therese	08:30 Strength 25 — Lill	08:30 Tabata 25 — Andreas	18:00 Tabata 25 — Andreas	08:30 CORE 25- Therese		10:30 CORE 15 — Therese
09:00 Mobility 15-Therese	09:00 Mobility 15-Lill	17:30 Tabata 25 — Lill	18:30 Strength 25 — Andreas	09:00 Mobility 15- Therese		
17:30 Tabata 25 - Andreas	18:00 Strength 25 — Andreas	18:00 Yoga 60 — Sigrid		15:00 Tabata 25 — Lill		
18:00 Strength 25 — Andreas	18:30 CORE 25-Andreas					
18:30 Tabata 25 - Andreas						

Påmelding til gruppetime gjøres 24 timer i forkant til fitness@britannia.no for å opprettholde retningslinjer om smittevern.
Begrenset antall plasser. Det skal opprettholdes minimum to meter avstand. Se vår hjemmeside for mer informasjon om våre smittevernstiltak.