



BRITANNIA

ST. 1870

PT-trening i små grupper

Uke 24

Mandag 14.juni	Tirsdag 15.juni	Onsdag 16.juni	Torsdag 17.juni	Fredag 18.juni	Lørdag 19.juni	Søndag 20.juni
07:15 Cycling 40 –Therese	07:15 Running Hill Interval 25 – Lill	07:15 Cycling 40 –Therese	07:15 Running 40 Lill	07:00 Cycling 25 –Therese	10:30 Strength 25 –Lill	09:45 Mobility 15- Neck shoulder relief - Therese
08:00 Strength 25 – Therese	08:00 HIIT 25 – Lill	08:00 CORE 25 – Therese	08:00 Suspension Training 25 – Lill	07:30 CORE 10 – Therese	11:00 Tabata 25 – Andreas	10:00 Cycling 25 –Therese
08:30 CORE 25-Therese	08:30 CORE 25 – Therese	08:30 Tabata 25 – Therese	08:25 Mobility 10 – Lill	15:00 HIIT 25 – Lill		10:30 CORE 25 – Therese
09:00 Mobility 15-Therese	09:00 Mobility 25-Therese	17:00 Pilates 60 – Adrienne	18:00 Tabata 25 – Andreas			
17:30 Tabata 25 - Andreas	18:00 Strength 25 – Andreas	18:00 HIIT 25 - Lill	18:30 Strength 25 – Andreas			
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.