



# Gruppetrening Britannia Fitness

Uke 4

| Mandag 24.januar                   | Tirsdag 25.januar                             | Onsdag 26.januar                        | Torsdag 27.januar                             | Fredag 28.januar                 | Lørdag 29.januar                | Søndag 30.januar                                 |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>07:15</b> Cycling 40 – Lill     | <b>07:15</b> Cycling Interval 40 –Therese     | <b>07:15</b> Cycling 40 – Therese       | <b>07:15</b> Cycling Interval 40 – Therese    | <b>07:15</b> Cycling 40 – Lill   | <b>12:00</b> Tabata 25 – Lill   | <b>09:45</b> Mobility Relax 15 – Andreas/Therese |
| <b>08:00</b> Strength 25 – Lill    | <b>08:00</b> Suspension Training 25 – Therese | <b>08:00</b> Strength 25 – Therese      | <b>08:00</b> Suspension Training 25 – Therese | <b>08:00</b> Strength 25 – Lill  | <b>12:30</b> Strength 25 – Lill | <b>10:00</b> Cycling 40 – Andreas/Therese        |
| <b>08:30</b> CORE 25 – Lill        | <b>08:30</b> CORE 15 – Therese                | <b>08:30</b> CORE 15 – Therese          | <b>08:30</b> Mobility Relax 15 – Therese      | <b>16:00</b> CORE 25 – Andreas   |                                 | <b>10:45</b> CORE 25 – Andreas/Therese           |
| <b>17:30</b> Tabata 25 – Andreas   | <b>18:00</b> Strength 25 – Andreas            | <b>16:00</b> Cycling Interval 25 – Lill | <b>18:00</b> Tabata 25 – Andreas              | <b>16:30</b> Tabata 25 – Andreas |                                 | <b>14:00</b> Family Tabata 25 – Andreas/Therese  |
| <b>18:00</b> Strength 25 – Andreas | <b>18:30</b> CORE 25 – Andreas                | <b>16:30</b> CORE 25 – Lill             | <b>18:30</b> CORE 25 – Andreas                |                                  |                                 |                                                  |
|                                    |                                               | <b>17:00</b> Yoga 25 – Henrik           |                                               |                                  |                                 |                                                  |

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