



BRITANNIA

ST. 1870

Gruppetrening Britannia Fitness

Uke 21

Mandag 23. mai	Tirsdag 24. mai	Onsdag 25. mai	Torsdag 26. mai	Fredag 27. mai	Lørdag 28. mai	Søndag 29. mai
07:15 Cycling 40 – Lill	07:15 Cycling Interval 40 - Lill	07.15 Cycling 40 - Therese	12:15 Cycling 40 – Therese	07.15 Cycling 40 - Lill	12:00 Tabata 25 - Therese	14:00 Tabata 25 - Lill
08:00 Britannia Strength 25 – Lill	08.00 Suspension Training 25 – Lill	08.00 Britannia Strength 25 - Therese	13.00 Suspension 25– Therese	08.00 CORE 15 - Lill	12:30 Strength 25 - Therese	14:30 Strength 25 - Lill
08:30 Core 25 – Lill	08.30 CORE 15 - Lill	08.30 CORE 25 – Therese	13:30 CORE 15 - Therese	13:30 CrossBooty 25 - Lill		
17:30 Tabata 25 – Lars	08.45 Mobility 15 - Lill	16.15 Cycling Interval 25 – Lill	13.45 Mobility 15 - Therese			
18:00 Britannia Strength 25 –Lars	18.00 Britannia Strength 25 - Lill	16.45 CORE - Lill	18:00 Tabata 25 - Therese			
	18.30 CORE 25 - Lill	17.00 Yoga 55 – Henrik	18:30 Britannia 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 anbefales å gjennomføre på andre tidspunkt enn når gruppetimer pågår.