



BRITANNIA

ST. 1870

## Gruppetrening Britannia Fitness

Uke 19

Mandag 9.mai	Tirsdag 10.mai	Onsdag 11.mai	Torsdag 12.mai	Fredag 13.mai	Lørdag 14.mai	Søndag 15.mai
<b>07:15</b> Cycling 40 – Lill	<b>07:15</b> Cycling Interval 40 – Lill	<b>17:00</b> Yoga 55 – Henrik	<b>17:30</b> Tabata 25 – Andreas	<b>07:15</b> Cycling 40 – Andreas	<b>12:00</b> Tabata 25 – Lill	<b>14:00</b> Tabata Cardio &CORE 25 – Lill
<b>08:00</b> Strength 25 – Lill	<b>08:00</b> Suspension Training 25 – Lill	<b>18:00</b> CORE 15 – Lill	<b>18:00</b> Strength 25 – Andreas	<b>08:00</b> CORE 15 – Andreas	<b>12:30</b> Strength 25 – Lill	<b>14:30</b> Mobility Relax 25 – Lill
<b>09:30</b> CORE 25 – Lill	<b>08:30</b> CORE 15 – Lill	<b>18:15</b> Cycling Interval 25 – Lill		<b>13:30</b> CrossBooty 25 – Lill		
<b>17:30</b> Tabata 25 – Andreas	<b>17:00</b> Tabata 25 – Andreas					
<b>18:00</b> Strength 25 – Andreas	<b>17:30</b> CORE 15 – Andreas					

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