



BRITANNIA

ST. 1870

Gruppetrening Britannia Fitness

Uke 18

| Mandag 29. april | Tirsdag 30. april | Onsdag 01. mai | Torsdag 02. mai | Fredag 03. mai | Lørdag 04. mai | Søndag 05. mai |
|---|--|----------------|--|--|--|----------------|
| 07:15 Cycling 40 – Lise | 07:30 Tabata 25 – Lise | | 07:30 Tabata 25 – Therese | 07:15 Cycling 40 - Therese | 11:00 Cycling interval 25 - Lise | |
| 08:00 Britannia strength 25 - Lise | 08:00 Suspension training 25 - Lise | | 08:00 Britannia Strength 25- Therese | 08:00 Britannia Strength 25- Therese | 11:30 Britannia strength 25 - Lise | |
| 08:30 Core 25 - Lise | 08:30 Core 15 - Lise | | 08:30 Mobility 15 - Therese | | 12:00 Mobility Relax 25 - Lise | |
| 18:00 Tabata 25 - Martin | 08:45 Mobility 15 - Lise | | 18:00 Britannia Strength 25 - Martin | | | |
| 18:30 Britannia Strength 25- Martin | 18:00 Britannia Strength 25 - Martin | | 18:30 Core 25 - Martin | | | |
| | 18:30 Core 25 - Martin | | 19:00 Mobility 15 - Martin | | | |

Påmelding til gruppetime gjøres senest 24 timer i forkant til fitness@britannia.no