



BRITANNIA

STP 1870

Gruppetrening Britannia Fitness

Uke 44

| Mandag 28. oktober | Tirsdag 29. oktober | Onsdag 30. oktober | Torsdag 31. oktober | Fredag 1. november | Lørdag 2. november | Søndag 3. november |
|--|--|---|---|---|--|--------------------|
| 7:15 Cycling 40 - Lise | 07:15 Tabata 25 - Lise | 7:15 Cycling 40 - Martin | 7:15 Tabata 25 - Martin | 07:15 Cycling 40 - Lise | 11:00 Cycling interval 25 - Martin | |
| 08:00 Britannia Strength 25 - Lise | 7:45 Suspension Training 25 - Lise | 8:00 Britannia Strength 25 - Martin | 7:45 Britannia Strength 25 - Martin | 8:00 Britannia Strength 25 - Lise | 11:30 Britannia Strength 25 - Martin | |
| 17:00 Hiit Full Body 40 - Martin | 8:15 Core 15 - Lise | 18:00 Britannia Strength 25 - Lise | 8:15 Mobility 15 - Martin | | 12:00 Mobility 15 - Martin | |
| 17:45 Mobility 15 - Martin | 18:00 Britannia Strength 25 - Martin | 18:30 Core 25 - Lise | 18:00 Tabata 25 - Lise | | | |
| | 18:30 Core 25 - Martin | | 18:30 Britannia Strength 25 - Lise | | | |
| | | | | | | |

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