



BRITANNIA

STP 1870

Gruppetrening Britannia Fitness

Uke 46

Mandag 11. november	Tirsdag 12. november	Onsdag 13. november	Torsdag 14. november	Fredag 15. november	Lørdag 16. november	Søndag 17. november
7:15 Cycling 40 - Lise	07:15 Tabata 25 - Lise	7:15 Cycling 40 - Martin	7:15 Tabata 25 - Martin	7:15 Hiit Cardio 40 - Sofie	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 Mobility 15 - Sofie	11:30 Britannia Strength 25 - Martin	
17:00 Hiit Full Body 40 - Martin	8:15 Core 15 - Lise	8:30 Core 15- Martin	8:15 Mobility 15 - Martin		12:00 Mobility 15 - Martin	
17:45 Mobility 15 - Martin	18:00 Britannia Strength 25 - Martin	18:00 Britannia Strength 25 - Lise	18:00 Tabata 25 - Lise			
	18:30 Core 25 - Martin	18:30 Core 25 - Lise	18:30 Britannia Strength 25 - Lise			

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