



BRITANNIA

STP 1870

Gruppetrening Britannia Fitness Uke 51

Mandag 16. desember	Tirsdag 17. desember	Onsdag 18. desember	Torsdag 19. desember	Fredag 20. desember	Lørdag 21. desember	Søndag 22. desember
07:15 Cycling 40 - Lise	07:15 Tabata 25 - Lise	7:15 Cycling 40 - Martin	07:15 Tabata 25 - Martin	07:15 Cycling 40 - Martin	11:00 Cycling Interval 25 - Lise	
08:00 Britannia Strength 25 - Lise	07:45 Suspention traning 25 - Lise	08:00 Britannia Strength 25 - Martin	07:45 Britannia Strength 25 - Martin	08:00 Britannia Strength 25 - Martin	11:30 Britannia Strength 25 - Lise	
17:00 Hiit Full Body 40 - Martin	08:15 Core 15 - Lise	18:00 Britannia Strength 25 - Lise	18:00 Tabata 25 - Lise			
17:45 Mobility 15 - Martin	18:00 Britannia Strength 25 - Martin	18:30 Core 25 - Lise	18:30 Britannia Strength 25 - Lise			
	18:30 Core 25 - Martin					

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