



BRITANNIA

ST® 1870

Gruppetrening Britannia Fitness
Uke 44

Mandag 27. Oktober	Tirsdag 28. Oktober	Onsdag 29. Oktober	Torsdag 30. Oktober	Fredag 31. Oktober	Lørdag 1. november	Søndag 2. november
7:15 Cycling 40 - Hilde	7:15 Tabata 25 - Hilde	07:15 Cycling 40 - Martin	7:15 Tabata 25- Hilde	7:15 Cycling 40 - Hilde	11:30 Hiit full body 40 - Martin	
8:00 Britannia Strength 25 - Hilde	7:45 Britannia Strenght 25 - Hilde	08:00 Britannia Strength 25 - Martin	7:45 Britannia Strenght 25 - Hilde	8:00 Britannia Strength 25 - Hilde	12:15 Britannia Strength 25 - Martin	
8:30 Mobility 15 - Hilde	8:15 CORE 15 - Hilde		8:15 CORE 15 - Hilde	08:30 Mobilty 15 - Hilde	12:45 Mobilty 15 - Martin	
17:00 Hiit full body 40 - Martin	8:30 Mobilty 15 - Hilde		8:30 Mobilty 15 - Hilde			
17:45 Mobility 15 - Martin	18:00 Britannia Strength 25 - Martin		17:00 Hiit full body 40 - Martin			
	18:30 CORE 15 - Martin		17:45 Mobility 15 - Martin			
	18:45 Mobilty 15 - Martin		18:00 Tabata 25 - Martin			
			18:30 Britannia Strength 25 - Martin			

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