



BRITANNIA

ST® 1870

Gruppetrening Britannia Fitness  
Uke 1

| Mandag 29. Desember                    | Tirsdag 30. Desember                    | Onsdag 31. Desember                    | Torsdag 01. Januar | Fredag 02. Januar                       | Lørdag 3. Januar                      | Søndag 4. Januar         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| 11:30<br>Cycling 40 - Hilde            | 11:30<br>Tabata 25 - Hilde              | 11:30<br>Cycling 40 - Hilde            |                    | 8:15<br>Cycling 40 – Martin             | 11:30<br>Hiit full body 40 - Lars     | 17:00<br>Yoga 60 - Hilde |
| 12:15<br>Britannia Strength 25 - Hilde | 12:00<br>Britannia Strenght 25 - Hilde  | 12:15<br>Britannia Strength 25 - Hilde |                    | 9:00<br>Mobility 15 - Martin            | 12:15<br>Britannia Strength 25 - Lars |                          |
| 12:45<br>Mobility 15 - Hilde           | 12:30<br>CORE 15 - Hilde                | 12:45<br>Mobility 15 - Hilde           |                    |                                         | 12:45<br>Mobilty 15 - Lars            |                          |
| 17:00<br>Hiit full body 40 - Martin    | 12:45<br>Mobilty 15 - Hilde             |                                        |                    | 11:15<br>Hiit full body 40 - Martin     |                                       |                          |
| 17:45<br>Mobility 15 - Martin          | 18:00<br>Britannia Strength 25 - Martin |                                        |                    | 12:00<br>Britannia Strength 25 - Martin |                                       |                          |
|                                        | 18:30<br>CORE 15 - Martin               |                                        |                    | 12:30<br>Mobilty 15 - Martin            |                                       |                          |
|                                        | 18:45<br>Mobilty 15 - Martin            |                                        |                    |                                         |                                       |                          |
|                                        |                                         |                                        |                    |                                         |                                       |                          |

Påmelding til gruppetime gjøres senest 24 timer i forkant til [fitness@britannia.no](mailto:fitness@britannia.no)