

**MONDAY**

**TUESDAY**

**WEDNESDAY**

**THURSDAY**

**FRIDAY**

**07.00 FUNCTIONAL  
FOMO (30)**

EIRIK

**07.00 FOMO  
STRENGTH (30)**

EIRIK

**10.15 FUNCTIONAL  
FOMO (45) (EASEE)**

CATO

**11.30 ÅPEN PT/  
VEILEDNING (30)**

EIRIK

**10.15 FUNCTIONAL  
FOMO (45) (EASEE)**

ANNELI

**11.30 ÅPEN PT/  
VEILEDNING (30)**

ANNELI

**12.45 ÅPEN PT/  
VEILEDNING (30)**

ANNELI

**12.00 ÅPEN PT/  
VEILEDNING (30)**

EIRIK

**11.15 ÅPEN PT/  
VEILEDNING (30)**

ANNELI

**12.00 ÅPEN PT/  
VEILEDNING (30)**

ANNELI

**13.15 ÅPEN PT/  
VEILEDNING (30)**

ANNELI

**15.00 ÅPEN PT/  
VEILEDNING (30)**

ANNELI

**NOTE THAT THE SCHEDULE CAN VARY DEPENDING ON SEASON/HOLIDAYS, THE USE OF FOMO FITNESS AND THE NEEDS OF OUR MEMBERS.**

# FITNESS CLASS DESCRIPTION



## FOMO STRENGTH

Here we do a mix of strength exercises for a full body workout. Exercises, equipment and reps/sets will vary from class to class. For everyone who wants to become stronger.



## FOMO STRENGTH

Økten inneholder ulike styrkeøvelser som gir en helhetlig trening av kroppen. Øvelsesutvalg og antall repetisjoner/sett vil variere fra time til time. Timen er for alle som ønsker å bli sterkere.

## FUNCTIONAL FOMO

A complete full body-workout including dynamic warm-up and strength exercises including an element of HIIT. Our trainers will provide options for different levels if needed.



## FUNCTIONAL FOMO

Dette er en helkroppsokt som starter med dynamisk oppvarming og videre utfordrer både styrke og utholdenhet. Vi viser ulike nivå på øvelsene og kan tilrettelegge for andre alternativ dersom det trengs.

## ÅPEN PT/VEILEDNING

This is a session where you can get our help with whatever you need help with when it comes to training. We are here to assist you, whether it is with improving your technique, update your program/showing you new exercises and how to prevent/work around injuries.

## ÅPEN PT/VEILEDNING

Dette er en åpen time hvor du/dere kan få hjelp til det som trengs når det kommer til trening. Vi kan hjelpe deg/dere med teknikk, komme med innspill og vise nye øvelser, samt vise alternative øvelser ved skader/smerter.

 = NO/LOW SWEAT

 = SWEAT GARANTEE

Remember: No matter the intensity, remember to wear comfortable clothes you can move in.