

# Juletimeplan 2016

Mandag 19.des	Tirsdag 20.des	Onsdag 21.des	Torsdag 22.des	Fredag 23.des	Lørdag 24.des	Søndag 25.des
09.30 Julemix/Hjørdis	09.45 Sykkel & Sterk/Janicke				Stengt	Stengt
11.00 Julerehab/Hjørdis	11.00 Gla`trim/Unni	12.00 Yogalates/Anne Kari	12:00 Sykkel & Sterk/Andreas	11.00 Yogalates/Anne Kari		
16.30 Pilates/Natalie						
17.30 Figur/Silje	16:30 Tabata 45/Carlos					
18:00 Spinn 45/Are	17:30 Spinn 45/Silje	17:30 Tabata/Tiril	17:30 Kondis 45/Janicke			
18:30 Flexistyrke/Victoria	18:30 Styrke m/stang/Andreas	18:30 Flexistyrke/Anne Kari	18:15 Styrke 45/Janicke			
		19:30 Spinn GR/Andreas M.				
Åpent 7-20	Åpent 7-20	Åpent 7-20	Åpent 7-20	Åpent 7-20		

Mandag 26/12	Tirsdag 27/12	Onsdag 28/12	Torsdag 29/12	Fredag 30/12	Lørdag 31/12	Søndag 1/1
12:00 Tabata/Carlos			12:00 Figur/Unni	11.00 Yogalates/Anne Kari	12.00 Tabata/Carlos	
	17:30 Spinn 45/André	17:30 Danseaerobic/Vania				
	18:30 Styrke m/stang/Carlos	18:30 Yogalates/Anne Kari	17:30 Tabata/Carlos			
			18:30 Flexistyrke/Victoria			
Åpent 10-14	Åpent 7-20	Åpent 7-20	Åpent 7-20	Åpent 7-20	Åpent 10-14	

Mandag 2/1	Tirsdag 3/1	Onsdag 4/1	Torsdag 5/1	Fredag 6/1	Lørdag 6/1	Søndag 8/1
09.30 Danseaerobic/Vania	09.45 Sykkel & Sterk/André	11:00 Rehab sirkel/Kjerstin	<p><i>Ny timeplan starter torsdag 5. januar!</i></p> <p>Du finner den i resepsjonen og på <a href="http://www.tifviking.no">www.tifviking.no</a></p>			
16.30 Pilates/Natalie		12:00 Pilates/Kjerstin				
17.30 Figur/Janicke	16:30 Tabata 45/Carlos	17:30 Danseaerobic/Vania				
19:00 Spinn 60/Are	18:30 Spinn 45/Veronica	18:30 Flexistyrke/Anne Kari				
	19:20 Styrke m/stang/Andreas	19:30 Spinn GR/Andreas M				
Åpent 7-22	Åpent 7-22	Åpent 7-22	Åpent 7-22	Åpent 7-21	Åpent 10-18	Åpent 10-18

Alle timer varer 55 minutter om ikke annet er oppgitt

[www.tifviking.no](http://www.tifviking.no)

55365346 - [tifviking@tifviking.no](mailto:tifviking@tifviking.no)



*Vi ønsker dere en riktig god jul og et godt nytt år*