

Avdelingstimeplan Vår 2019



(NB! Vi gjør oppmerksom på at dette er innetrenting i Vikinghallen. Våre avdelinger har i tillegg egne utetrentinger og i andre haller)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Danielsen 08.30-09.30	Damer formiddag 11.00-12.00	07.00-09.00 Volleyball Elite	Chr.Krybbe 7.trinn 08.30-11.00	Damer formiddag (Aerobicsal) 11.00-12.00	10.00-11.00 Volleyball Elite	
Damer Formiddag 10.30-11.30	Roll & Rock 12.00-13.00	Chr.Krybbe 09.45-13.30	Damer formiddag 11.30-12.30	Chr.Krybbe SFO 09.45-13.30	Åpen Hall 12.00-16.00, så sant ikke hallen er utleid til annen aktivitet. Se www.tifviking.no	Åpen Hall 12.00-16.00, så sant ikke hallen er utleid til annen aktivitet. Se www.tifviking.no
Chr.Krybbe 5.trinn 11.30-14.00	Chr.Krybbe SFO 13.00-13.50	Rothaugen 13.30-14.00	Rothaugen 13.30-15.00	Rothaugen 13.30-14.30		
13.00-14.00 Herremosjon (Aerobicsal) Björg	Idretts/Håndball SFO 14.00-16.00	Idretts/Håndball SFO 14.00-16.00	Idretts SFO 14.00-16.00	Volleyball 15.00-16.00		
	Håndball G 09/10 16.00-17.00 Frøya	Idrettsskole 2-4 år 16.00-17.00	Håndball J 2010/2011 16.00-17.00 Johannes	Volleyball 16.00-17.00 Jonas		
Turn og Drill 4-6 år 16.00-17.00 Victoria	Håndball J 08/09 17.00-18.00 Åsta	Turn Parti 2 7-9 år 17.00-18.00 Victoria		Konkurransparti Turn 17.00-18.30 Victoria	Håndballavdelingen og volleyballavdelingen har også treningstid i haukelandshallen, Eidsvåg, Nordnes og ADO-hallen. Se www.tifviking.no for full oversikt over lag og treningstider.	
Turn og Drill Parti 1 7-9 år 17.00-18.00	Sprek Viking 18.00-19.00 Janicke	Turn 10-18 år 18.00-20.00 Victoria	Sprek Viking 18.00-19.00 Janicke	Konkurransparti Turn 18.30-20.00 Victoria		
Ski 18.00-19.30 Ørjan	Fridrett 19.00-20.00 (ute fra 18.15-19.00) Björg	Damer Trim 20.00-21.00	Fridrett 19.00-20.00 (ute fra 18.15-19.00) Björg	Sportsdrill 20.00-21.00 Ingrid		
HDFI 19.30-21.00		HDFI Herrer 21.00-22.00	Herremosjon 20.00-21.00 Björg			

Les mer om alle våre aktiviteter på www.tifviking.no

55 36 53 46 - tifviking@tifviking.no