

Desembertimeplan 2015

gjelder fra 30.november*

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
(A) 09.30 Aerobic 30 Line						
(A) 10.00 Styrke 30 Line	(SP/A) 09.45 Sykkel & Sterk Janicke	(A) 10.00 Zumba Gold 45 Mette		(A) 10.15 Pilates Sofie	(A) 10.00 Figur Rullering	
(A) 10.30 Foamcore 30 Line	(A) 11.00 Gla`trim Janicke	(A) 11.00 Aktiv rehab Sirkel Mette	(A) 11.00 Gla`trim Björg		(A) 11.00 Pilates Rullering	
(A) 11.00 Svett og sterk Elin		(A) 12.00 Pilates Mette	(SP/A) 12.00 Sykkel & Sterk André			
(S) 11.00 Aktiv rehab Morten/Hjørdis						
(A) 16.30 Pilates Janicke				(A) 16.15 Tabata 45 Mats		
(A) 17.30 Figur Janicke		(A) 17.30 Step 30 Line	(A) 16.30 Pilates + Birgitte			
(SP) 18:00 Spinn 45 Are	(A) 17.00 Tabata 45 Jonas	(A) 18.00 Styrke 30 Line	(A) 17.30 Figur Rita			
(A) 18.30 Step/styrke Janicke	(A) 18.30 Zumba 45 Kamilla	(A) 18.30 MRL 45 Line	(A) 18.30 Aerobic 45 Janicke			
	(SP) 18.30 Fun Spinn 45 Veronica	(SP) 19.00 Spinn 60 GR Andreas	(SP) 18.30 Fun Spinn 45 Veronica			
(A) 20:00 Yoga Janicke	(A) 19.20 Styrke m/stang Kamilla	(A) 20.00 Yoga Kjersti/Anne Kari				



Alle timer varer 55 minutter om ikke annet er oppgitt

* Egen juletimeplan fra 14.desember

Julegrønn = Rehabilitering Julelilla = senior Hvit = For alle Julerød = Middels Svart = Godt trent

Åpningstider:

Mandag - Torsdag 07.00-22.00. Fredag 07:00-20:00. Lørdag 09.00-17.00 & Søndag 10.00-18.00

www.tifviking.no

55365346 - tifviking@tifviking.no