

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 www.tifviking.no</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

55365346 - tifviking@tifviking.no



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

Timeplan vår 2017

starter torsdag 5.januar

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		09:30 Impuls Line				
		10:00 Styrke 30 Line			10:00 Spinn 60 GR Videoinstruktør	
09:30 Danseaerobic Vania	09:45 Sykkel & Sterk 90 Andreas S.	10:30 Foamcore 30 Line	11:00 Gla'trim + Björg	11:00 Flexistyrke Anne Kari	11:00 Tabata Carlos	
10:30 Aktiv rehab Hilde	11:00 Gla'trim + Unni	11:00 Aktiv rehab Sirkel Kjerstin	12:00 Sykkel & Sterk 90 André		12:00 Flexistyrke Victoria	14:00 Spinn 60 GR Videoinstruktør
11:30 Gla'trim Unni		12:00 Pilates Kjerstin				
16:30 Pilates Natalie	16:30 Tabata 45 Kristian		16:30 Pilates + Birgitte	16:15 Tabata 45 Carlos		
17:30 Impuls Line	17:30 Yoga Hilde	17:30 Zumba Lisa	17:30 Impuls 45 Silje			
18:30 Styrke m/stang 30 Line	18:30 Impuls 45	18:30 Flexistyrke Anne Kari				
19:00 Foamcore 30 Line	18:30 Give it all Spinn 45 Veronica	19:30 Spinn 60 GR Andreas M.	18:30 Spinn 45 Silje			
19:00 Spinn 60 Are	19:20 Styrke m/stang Carlos	19:30 Figur Victoria	19:20 Styrke m/stang Andreas S.			
20:00 Yoga Solvår		20:30 Tøying 30 Victoria				



Alle timer varer 55 minutter om ikke annet er oppgitt

Svart = Spinning **Blå = Kondisjon** **Orange = Styrke** **Grønn = Rehabilitering** **Lilla = senior** **Grå = Kropp og sjel**

Åpningstider: Mandag - Fredag 07.00-22.00. Lørdag 09.00-17.00 & Søndag 10.00-18.00

www.tifviking.no

55365346 - tifviking@tifviking.no