

VELKOMMEN SOM MEDLEM I VIKINGHALLEN

[*trykk på rød skrift for å komme til side](#)

ÅPNINGSTIDER:

Mandag til torsdag: 06.00 - 22.00

Fredag: 06.00 – 20.00

Lørdag og søndag: 10.00 – 17.00

BOOKING AV TIMER:

Trykk her for: [Gruppetimer](#)

Du booker deg på timene ved å trykke på lenken ovenfor og deretter trykke på: [LOGG INN](#) oppe til høyre på siden.

***For helt nye brukere, trykk på:**

[Glemt passord eller aktiver bruker?](#)

Velg å få tilsendt informasjon via tlf eller e-post.

Du vil etter et par minutter mota en SMS/e-post, trykk på den blå lenken du mottar i meldingen.

Du vil da se brukernavnet ditt øverst. Lag så et nytt passord.

Gå så tilbake til timeplanen og logg så inn med informasjonen.

(brukernavn og ditt nye passord).

Book deg opp på timer.

Eller last ned APP for booking av timer:

- [Android](#)

- [Apple \(IOS\)](#)

(Framgangsmåten er samme som over)

FORNY/FRYS MEDLEMSKAP

Forny medlemskap

Dette gjelder for de som ikke har avtalegiro abonnement. Fornyning kan gjøres via våre nettsider eller fysisk i resepsjonen i Vikinghallen.

Frys medlemskap

Vi fryser alle typer medlemskap, men ikke i en periode på mindre enn en måned, og ikke under «fellesferien» Dersom du ønsker å fryse medlem-skapet ditt send oss en e-post: tifviking@tifviking.no

ADGANGSSYSTEM

Alle nye medlemmer har krav på et medlemskort. Medlemskortet fås fysisk i resepsjonen i Vikinghallen. Dette gjelder også for de som har meldt seg inn via våre nettsider.

Første kortet er gratis, ved ødelagt eller mistet kort må en betale kr. 50 for nytt.



PERSONLIG TRENER

Våre personlige trenere er klare til å hjelpe deg med å nå dine mål. Uansett hvilke mål eller treningserfaring du har, vil din personlige trener hjelpe deg med å gjøre treningen både effektiv og motiverende. Ta kontakt, så finner vi en egnet PT for deg og dine behov.

Finn og kontakt din PT her:

[PT Vikinghallen treningssenter](#)



FYSIOTERAPI

Hos TIF Viking Fysioterapi kan du bestille fysikalsk undersøkelse som legger grunnlaget for videre behandling og trening. Vi tar imot pasienter til individuell behandling, og har også tilbud rettet mot idrettslag og bedrifter.

Bestill time:

Ring: 55 36 53 46

E-post: fysioterapi@tifviking.no

Kontakt oss her:

VIKINGBUTIKKEN

TIF Viking har egen klesbutikk hvor medlemmer får 25% på alle kjøp. Vi selger klær fra Craft og Pressio og alt du trenger til innen- og utendørstrening. Vi selger også utsyr til idrettsavdelingene.

Åpningstidene for Vikingbutikken:

Onsdag: 12.00- 18.00

Torsdag: 16.00 – 20.00

Fredag: 10.00 – 15.00

Lørdag: 11.00 – 15.00

Adresse: Helgesens gate 19

DELTA PÅ VÅRE ARRANGEMENT

[Fjordkraft Bergen City Marathon](#)

29. april arrangeres Norges nest største løpsfest. Velg mellom barneløp, 5 km, halv - og helmaraton, og BT-stafetten.

[Fjordkraft Bergen City Milen](#)

16. september arrangeres 10 km løp midt i Bergen sentrum.

[Løvsakken opp](#)

Løvsakken Opp er en kombinasjon av et sosialt friluftsansettment for hele familien, og et motbakkeløp.

 **Fjordkraft**

**BERGEN CITY
MARATHON**



55 36 53 46



ØVRE DREGGSALLMENNINGEN 7



WWW.TIFVIKING.NO