Timeplan Vikinghallen
vår 2026

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
10.00 Sykkel og sterk Lea	**10.00** Sykkel og sterk Lea	**10.00** Aktiv rehab Lise	**10.00** Sykkel og sterk Jonas	**10.00** Aktiv rehab Lise
11.00 Aktiv rehab Lea	**11.00** Glatrim Bjørg	**11.00** Flexistryke Lise	**11.00** Sykkel og sterk Jonas	**11.00** Flexistryke Lise
12.00 Glatrim Bjørg		**12.00** Yoga Lise	**12.00** Glatrim Bjørg	**12.00** Yoga Lise
13.00 Aerobic damer Jette				
16.00 Kondis 30 Sebb	**16.00** Kondis 30 Lea			
16.30 Kondis Sebb / **16.30** Hiit 30 Camilla	**16.30** Bootcamp 30 Lea	**17.00** Kondis 30 Elise	**16.30** Strong 30 Henrik	**16.30** TGIF 60 Rullerer
17.00 Strong 60 Camilla	**17.00** Strong 60 Lea	**17.30** Strong 30 Elise	**17.00** Bootcamp 60 Henrik	
18.00 Relax 30 Camilla	**18.30** Sykkel og sterk 60 Trine	**18.00** Hiit 30 Elise	**18.00** Kondis 30 Emma	
19.00 Bootcamp 60 Henrik		**18.30** Relax 30 Elise	**18.30** Strong 30 Emma	

USIKKER PÅ NOEN AV TIMENE?
BESKRIVELSER FINNER DU PÅ BAKSIDEN.

Beskrivelse av timer

Gladtrim	Trening for voksne damer. Her får du både godt humør, kondisjon og styrke.
Aerobic damer	På denne timen får du virkelig opp pulsen og får utfordret både kondisjon, koordinasjon og styrke. Jette er instruktør, hun veileder gjennom økten og er klar til å pushe deg.
Aktiv rehab	En gruppetime med enkle balanse- og styrkeøvelser tilpasset personer med muskel- og leddplager. Fokus på skadeforebygging, funksjon og bevegelighet i et trygt miljø.
Relax	En rolig og avstressende time med lett stretching, mobilitetsøvelser og puste-teknikker. Perfekt for å lade batteriene, redusere spenninger og finne balanse.
Yoga	Yoga er en behagelig time som skal hjelpe med å styrke kroppen. Denne timen passer for alle. Vi søker å finne hvor vi skal styrke og hvor vi skal tøye, for å oppnå en god og sterk kropp.
Sykkel og sterk	En trygg og effektiv time med 30 minutter spinning og 30 minutter enkel styrketrening. Perfekt for deg som ønsker skånsom kondisjon og funksjonell styrke i et inkluderende miljø, akkompagnert av kjekk musikk!
Flexistyrke	En 60-minutters styrketime med fokus på enkle styrkeøvelser og bevegelighet. Passer for alle som ønsker å styrke kroppen, øke mobiliteten og forbedre kroppsbevisstheten. Enkel, effektiv og motiverende trening!
Strong	En effektiv helkroppstime med frivekter og kroppsvektøvelser, fokusert på muskelbygging og utholdenhet. Passer for alle nivåer med tilpasninger fra instruktøren. Opplev mestring og treningsglede i en inspirerende økt!
Bootcamp	En allsidig treningsøkt som kombinerer styrke, kondisjon og funksjonelle øvelser. Gjennom sirkel-trening, parøvelser og utstyr som kettlebells og tau får du en utfordrende og morsom økt. Passer for alle nivåer, med fokus på lagånd, mestring og treningsglede!
Hiit	HIIT er en intensiv treningsøkt med korte, eksplosive intervaller. En effektiv og variert time som styrker både kondisjon og muskelutholdenhet – perfekt når du vil få maks utbytte på kort tid.
TGIF	En variert og energisk treningstime som kombinerer funksjonelle styrkeøvelser og høyintensive kondisjonsøkter. Perfekt for alle nivåer, med mulighet til å tilpasse intensiteten. Start helgen med en komplett og motiverende økt som gir deg påfyll av energi!
Kondis	Kondis er en energifylt løpetime på mølle med varierte intervaller som utfordrer både fart og utholdenhet. Med motiverende musikk og tydelige instruksjoner blir det enklere å pushe seg selv og samtidig ha det gøy. Perfekt for deg som vil ha en rask, variert og inspirerende kondisjonsøkt.

Fargekoder	
	Trim for eldre damer
	Rehabilitering og bevegelighet
	Lettere styrke
	Tung
	Kondisjons

Våre åpningstider
Man - Tor: 06.00 - 22.00
Fre 06.00 - 20.00
Lør - Søn: 10.00 - 17.00

Alle timene bookes gjennom Rubic
last ned appen her: **Apple** **Android**

Ta kontakt med resepsjonen ved spørsmål:
mail: tifviking@tifviking.no // tlf: 55365346

FF Timeplan Vikinghallen
vår 2026

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
	16.00 Ung fitness Henrik		**16.00** Ung fitness Marius	
16.30 Oly Emil	**16.30** WOD 1-2-3 Klaus	**16.30** WOD 1-2-3 Sebastian	**16.30** WOD 1-2-3 Sebastian	
17.30 WOD 1-2-3 Emil				

USIKKER PÅ NOEN AV TIMENE?
BESKRIVELSER FINNER DU PÅ BAKSIDEN.

Beskrivelse av timer

Ung Fitness

Uansett hva du driver med, er Ung Fitness timen for deg mellom 12 og 15 år! Her trener vi hele kroppen med fokus på spenst, styrke, kondisjon, balanse, eksplosivitet og kroppsholdning. Øvelsene gjennomføres med fokus på teknikk for å være skadeforebyggende. Perfekt for en aktiv hverdag.

WOD 1-2-3

Workout of the Day er en variert og utfordrende time som kombinerer styrke og kondisjon. Gjennom en ny WOD hver dag bruker vi både styrkeutstyr og kondisjonsapparater for å gi deg en balansert og intensiv treningsøkt. Instruktøren viser og forklarer øvelsene for å sikre en effektiv og motiverende 60-minutters økt.

OLY

En styrketime med hovedfokus på de to olympiske løftene: rykk og støt. Timen er åpen for alle nivåer og tilpasses individuelt. Nybegynnere jobber med lette vekter for å perfeksjonere teknikken, mens erfarne utøvere følger et fast program for å finpusse styrke og utførelse. Perfekt for deg som vil mestre olympiske løft og bygge eksplosiv styrke!

Fargekoder

	Styrketrening for ungdom 12-15 år
	Kondisjon og styrke
	Teknisk krevende

Våre åpningstider
Man - Tor: 06.00 - 22.00
Fre 06.00 - 20.00
Lør - Søn: 10.00 - 17.00

Alle timene bookes gjennom Rubic
last ned appen her: **Apple** **Android**

Ta kontakt med resepsjonen ved spørsmål:
mail: tifviking@tifviking.no // tlf: 55365346