

Treningstider AVDELINGENE

Vår 2011

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Damer formiddag 10.30-11.30			Damer formiddag 10.30-11.30		ÅPEN HALL 10.00-16.00, så sant ikke hallen er utleid til annen aktivitet. Spør resepsjonen eller logg deg inn på www.tifviking.no	ÅPEN HALL 12.00-16.00, så sant ikke hallen er utleid til annen aktivitet. Spør resepsjonen eller logg deg inn på www.tifviking.no
HDIF damer 13.00-14.00	Opptatt	HDIF Damer 13.00-14.00	Opptatt	Chr. Krybbe SFO 13.00-14.00		
ÅPEN HALL 14.00-16.00	ÅPEN HALL 14.00-16.00 Håndballskole 15.00-16.00	ÅPEN HALL 14.00-16.00	ÅPEN HALL 14.00-16.00	ÅPEN HALL 14.00-16.00		
Konkurranseturn 10-12 år 16.00-18.00	Håndballskole 16.00-17.00 Idrettsskole 5-7 år 17.00-18.00	Turn 10-12 & 13-16 år 16.00-17.00	Håndballskole 16.00-17.00 Idr.skolen 2-4 år 17.00-18.00	Next Generation 16.00-17.00		
Ski 18.00-19.00	Stor & Sprek 18.00-19.00	Turn 5-7 år 18.00-19.00	Frøidrett 17.15 NB! Skansemyren	Turn alle 17.00-20.00		
Gang 19.00-20.00	Frøidrett 18.15 NB! Skansemyren	Gang 19.00-20.00 ute fra 18.00	Orientering 19.00-20.00			
Herremosjon 20.00-21.00	Beachvolleyball 20.30	Damer A 20.00-21.00	Herremosjon 20.00-21.00	Capoeira 20.00-21.00		
HDIF herrer 21.00-22.00		HDIF herrer 21.00-22.00	Håndball herrer 21.00-22.00	Capoeira 21.00-22.00		

I tillegg har vi idrettsskole på Hellen skole om tirsdagene; 3-4 år kl. 17-18 og 6-8 år kl. 18-19 år.

Stor & Sprek trener også på Ung Viking torsdager kl.



Turn og Idrettsforeningen Viking