

HØSTTIMEPLAN 2011

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG
11.00	11.00 Step Zumba fra okt. A●●	11.00 Gla trim A○	11.00 Figur A○	11.00 Gla trim A○	11.00 Pilates E○	11.00 Lørdagsrittet B●●
11.00	11.00 Aktiv Rehab E●		11.00 Aktiv rehab sirkel E●			
11.30		11.30 Sykkel & sterk B+A○		11.30 Sykkel & sterk B+A○		
12.00	12.00 Svett & sterk A○		12.00 Svett & sterk A○			
12.00			12.00 Pilates E○			12.00 Figur A○
13.00						13.00 Pilates E○
16.15					16.15 Zumba A●●	
16.30	16.30 Pilates A○	16.30 Styrke E○		16.30 Pilates A○		
17.00	17.00 Sykkel 60 B●●				17.00 Pilates A○	
17.30	17.30 Figur A○○	17.30 TIF Basic A○	17.30 Cross TIF A●●●	17.30 TIF basic A○		
17.30		Sykkel 60 B●●				
18.15	18.15 Sykkel 60 GR B●●		18.15 Sykkel 60 GR B●●			
18.30	18.30 Zumba A●●	18.30 Mix Impuls 45 A●●	18.30 Figur A○	18.30 Mix Impuls 45 A●●		
18.30		18.30 Mix Sykkel 45 B●●●		18.30 Mix Sykkel 45 B●●●		
19.20		19.20 Mix Styrke 55 A○○		19.20 Mix Styrke 55 A○○		
19.30	19.30 Cross TIF A●●●		19.30 Zumba A●●			
20.15		20.15 Zumba A●●				

SENIOR

BASIS

KONDISJON/KOREOGRAFI

KROPP OG SINN

SYKKEL

STYRKE

REHABILITERING

EN UTFORDRING

● LETT ●● MIDDELS ●●● HARD



Aerobicsal 3. etasje



Spinningsal 3. etasje



Styrkesal 3. etasje



Stor gymsal 2. etasje



Stor aerobicsal kjeller



Liten aerobicsal kjeller



Spinningsal kjeller



Styrkesal kjeller

Åpningstider: Mandag-Fredag 07.00-22.00. Lørdag 10.00-18.00 & Søndag 12.00-19.00

www.tifviking.no