



Timeplan fra 05.12.11-18.12.11

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
11:00	Zumbamix 60 (zumba+styrke)	Glatrim	Figur	Glatrim		Lørdagsrittet Rullerer
11:00	Rehab 1		Fysiotrim		Pilates	
11:30		Sykkel/Sterk				
12:00	Svett/sterk		Pilates			Figur Rullerer
16:30	Pilates					
17:00	Sykkel 60			Pilates	Figur	
17:30		TIF Basic	Xmas Step			
18:15	Sykkel 60 GR		Sykkel 60			
18:30	Zumba	Sykkel 45		Sykkel 45		
18:30		Impuls 45		Impuls 45		
19:20		Styrke 55		Styrke 55		
19:30	Cross TIF		Zumba			

Timeplan fra 19.12.11-02.01.12

Tid	Mandag 19.des	Tirsdag 20.des	Onsdag 21.des	Torsdag 22.des	Fredag 23.des	Lørdag 24.des	Søndag 25.des
11:00	Julerehab					Stengt	Stengt
12:00			Pilates				
16:30	Pilates						
17:00	Sykkel 60			Pilates	Figur		
17:30			Xmas Stepmix 90 (step+styrke)	Impuls			
18:00		Impuls 45					
18:15			Sykkel 60				
18:30	Zumba			Styrke			
18:45		Styrke 55					

Tid	Mandag 26.des	Tirsdag 27.des	Onsdag 28.des	Torsdag 29.des	Fredag 30.des	Lørdag 31.des	Søndag 01.jan
12:00	Romjulssvett 60					Stengt	Stengt
17:00							
17:30		Impuls 45		Nyttårssurprise			
18:15		Styrke 55	Sykkel 60				
18:30							



TIF Viking helse- og treningscenter



Åpningstider i julen!

**TIF Viking helse- &
treningscenter**



**Åpningstider treningscenteret oppe
19.12.11-02.01.12
(fredager f.o.m. 09.12.11 stenger vi kl. 20.00)**

Dato:	Kl:
Mandag 19.12.11	07.00-20.00
Tirsdag 20.12.11	07.00-20.00
Onsdag 21.12.11	07.00-20.00
Torsdag 22.12.11	07.00-20.00
Fredag 23.12.11	07.00-18.00
Julaften 24.12.11	Stengt
1. juledag 25.12.11	Stengt
2. juledag 26.12.11	12.00-16.00
Tirsdag 27.12.11	10.00-20.00
Onsdag 28.12.11	10.00-20.00
Torsdag 29.12.11	10.00-20.00
Fredag 30.12.11	10.00-18.00
Nyttårsaften 31.12.11	Stengt
1. nyttårsdag 01.01.12	Stengt
2. nyttårsdag 02.01.12	07.00-22.00

**Åpningstider Ung Viking 7-17 år
19.12.11-02.01.12. (fredager f.o.m. 09.12.11
stenger Ung Viking kl. 20:00)**

Dato:	Kl:
Mandag 19.12.11	15.00-19.00
Tirsdag 20.12.11	15.00-19.00
Onsdag 21.12.11	15.00-19.00
Torsdag 22.12.11	15.00-19.00
Fredag 23.12.11	15.00-18.00
Julaften 24.12.11	Stengt
1. juledag 25.12.11	Stengt
2. juledag 26.12.11	11.00-15.00
Tirsdag 27.12.11	11.00-17.00
Onsdag 28.12.11	11.00-17.00
Torsdag 29.12.11	11.00-17.00
Fredag 30.12.11	11.00-17.00
Nyttårsaften 31.12.11	Stengt
1. nyttårsdag 01.01.12	Stengt
2. nyttårsdag 02.01.12	Stengt

**Åpningstider i åpen hall i julen :
Fra 05.12.11-18.12.11 har vi åpen hall
i ukedagene fra kl. 14.15-16.00. Lørdag og søndag
har vi åpent 12.00-16.00**

Dato:	Kl:
Mandag 19.12.11	14.15-16.00
Tirsdag 20.12.11	14.15-16.00
Onsdag 21.12.11	14.15-16.00
Torsdag 22.12.11	14.15-16.00
Fredag 23.12.11	Stengt
Julaften 24.12.11	Stengt
1. juledag 25.12.11	Stengt
2. juledag 26.12.11	Stengt
Tirsdag 27.12.11	12.00-16.00
Onsdag 28.12.11	12.00-16.00
Torsdag 29.12.11	12.00-16.00
Fredag 30.12.11	12.00-16.00
Nyttårsaften 31.12.11	Stengt
1. nyttårsdag 01.01.12	Stengt
2. nyttårsdag 02.01.12	Stengt



TIF Viking
Øvre Dreggsalm. 7,
Tlf. 55 36 53 46
www.tifviking.no
tifviking@tifviking.no