



# DAMENES AFTEN

## 5. mai 2011

**Følgende spennende aktiviteter står på programmet denne dagen:**

### 09.00-15.00

09.00-11.00	Helsesjekk kr. 100,-
08.00-14.00	Massasje kr. 140 (30 min)
11.00	Senior Zumba for damer 45min + 30 min mage\rygg.
13.00	Foredrag om utfordringer i trening for kvinner over 40 år

### 15.00- 21.00

15.00- 17.00	Helsesjekk kr. 100,-
17.00	timer med Zumba, Cross TIF, Pilates, Spinning
18.30- 19.30	Spinning for alle (åpen for alle medlemmer)
18.45- 19.45	Foredrag om kosthold og trening på hjørneverelset

### 16.00-21.00 i Storsalens 2egt:

Åpen sal med salg, tips og råd.	
Mary kay	fra kl 16.00
Perfect home	fra kl 16.00
Frisør	fra kl 16.00
Maxim	fra kl 16.00
Sportsgalleriet	fra kl 16.00

Salg av: kyllingsuppe, mineralvann.  
Servering av frukt og grønnsaker

20.00 moteshow klær fra sportsgalleriet.

Loddtrekning rett før avslutning.  
Premier: 10 gavekort på gratis uker for ikke medlemmer, 10 gavesett fra frisør til medlemmer.

**NB! Damenes Aften er åpen for alle damer med TIF Viking medlemskap - og deres venninner. Vanlig timeplan utgår denne dagen. Bestilling av helsesjekk og massasje ved henvendelse til vår resepsjon tlf. 55 36 53 46.**



**TIF VIKING**

Øvre Dreggsalm. 7  
5003 Bergen