

# VÅRTIMEPLAN 2012

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG
11.00	11.00 Zumba Mix 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○				11.00 Cross FIT D●●●
12.00	12.00 Svett & sterk A○		12.00 Svett & sterk A○			
12.00			12.00 Pilates E○			12.00 Figur A○
12.30				12.30 Sykkel & sterk B+A○		13.00 Pilates E○
15.30		15.30 Cross FIT A●●●				
16.30	16.30 Pilates	16.30 Styrke E○		16.30 Pilates A○	16.30 Pilates A○	
17.00	17.00 Sykkel 60 B●●					
17.00					17.00 Sykkel 60 B●●	
17.30	17.30 Figur A○●	17.30 TIF Basic A○	17.30 Zumba A●●	17.30 TIF basic A○		
17.30		Sykkel 60 B●●				
18.00					18.00 Cross FIT A●●●	
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 FIT A●●●		19.30 Cross FIT 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



Aerobicsal kjeller



Slynge/kampsportsal 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](http://www.tifviking.no)