



Timeplan høst 2010

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
07:00						
11:00	Figur Rehab 1	Gla`trim	Figur puls Rehab 1 sirkel	Gla`trim	Figur	Spinn 60
12:00	Seniorsvett & Sterk		Pilates Seniorsvett & Sterk			
13:00		Seniorspinn & Sterk		Seniorspinn & Sterk		Figur Ruller
14:00						
16:00			Spinn 60			Cross TIF Gymsal
16:30	Pilates	Yoga		Pilates		
16:45						
17:00	Spinn 60				Spinn 60 Pilates	
17:30	Impuls	Rehab 2	Figur	Rehab 2 sirkel		
18:30	Figur puls Spinn Globracer	Mix Impuls 45 Mix Spinn 45	Spinn globracer	Mix Impuls 45 Mix Spinn 45		
19:20		Mix Styrke 45		Mix Styrke 45		
19:30	Styrke		Cross TIF			
20:30	Yoga	Spinn endurance 45		Spinn endurance 45		

Lurer du på hva de enkelte timene betyr?
 Du finner forklaring til de ulike timene på www.tifviking.no
 Åpningstider Mandag-fredag 07.00-22.00,
 Lørdag 10.00-18.00, Søndag 12.00-19.00

Ønsker du timeplan og annen relevant informasjon om aktivitetene våre, kan du få
 tilsendt vårt nyhetsbrev direkte til din e-post. Send mail til tifviking@tifviking.no
 Merk e-post med NYHETSBREV.



TIF Viking helse- og treningscenter

