



## TIMEPLAN Friskliv Råde kommune

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p><b>Utetrening</b></p> <p>Kl.10.00 -11.00</p> <p>Oppmøte Rådehallen.</p>	<p><b>Traumeorientert yogakurs</b></p> <p>Kl.10-11</p> <p><i>Oppstart 04.02.25 (10 uker)</i></p> <p>Rådhuset.</p>	<p><b>Sirkeltrening/styrke</b></p> <p>Kl.10-11</p> <p>Rådehallen</p>	<p><b>Hverdagsgledekurs</b></p> <p>Kl.10-12.30</p> <p><i>Oppstart jan/feb.</i></p> <p>Helsehuset.</p>	
		<p><b>Kurs i Depresjonsmestring</b></p> <p>Kl.10-12.30</p> <p><i>Nytt kurs våren 2025</i></p> <p>Helsehuset.</p>		
			<p><b>Søvnkurs</b></p> <p>Kl.13-15</p> <p><i>Oppstart 30.01.25</i></p> <p>Helsehuset.</p>	
	<p><b>Mediyoga</b></p> <p>14.00-15.00</p> <p>Saltnehallen</p>			