



TIMEPLAN Friskliv Råde kommune

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>Utetrening</p> <p>Kl.10.00 -11.00</p> <p>Oppmøte Rådehallen.</p>	<p>Traumeorientert yogakurs</p> <p>Kl.10-11</p> <p><i>Oppstart 8.oktober</i></p> <p>Rådhuset.</p>	<p>Kurs i Depresjonsmestring</p> <p>Kl.10-12.30</p> <p><i>Oppstart 21.august</i></p> <p>Helsehuset.</p>	<p>Hverdagsgledekurs</p> <p>Kl.10-12.30</p> <p><i>Oppstart 10.oktober</i></p> <p>Helsehuset.</p>	
			<p>Søvnkurs</p> <p>Kl.13-15</p> <p><i>Oppstart 22.august</i></p> <p>Helsehuset.</p>	
	<p>Mediyoga</p> <p>14.00-15.00</p> <p>Saltnehallen</p>	<p>Sirkeltrening</p> <p>14.30-15.30</p> <p>Rådehallen</p>		