



TIMEPLAN Friskliv Råde kommune

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>Utetrening Kl.10.00 -11.00</p> <p>Oppmøte Rådehallen</p>	<p>Traumeorientert yoga</p> <p>Kl.11-12</p> <p>Kurs via psykisk helse, oppstart våren 2024</p>		<p>Hverdagsgledekurs Kl.10-12.30</p> <p><i>Oppstart uke 3, mer info kommer.</i></p> <p>Helsehuset.</p>	
		<p>Livsstilsendringkurs</p> <p>Kl.13.30-14.30</p> <p><i>Oppstart uke 4</i></p> <p>Rådehallen</p>	<p>Søvnkurs Kl.13-15</p> <p><i>Oppstart uke 10</i></p> <p>Helsehuset.</p>	
	<p>Mediyoga 14.00-15.00</p> <p>Spetalen skole Gymsal</p>	<p>Sirkeltrening 14.30-15.30</p> <p>Rådehallen</p>		