



TIMEPLAN Friskliv Råde kommune Høst 2025

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Uttrening Kl.10.00 -11.00 Oppmøte Rådehallen.	Traumeorientert yogakurs Kl.10-11 <i>Mer info kommer</i>	Sirkeltrening/styrke Kl.10-11 Rådehallen		
		Kurs i Depresjonsmestring Kl.10-12.30 <i>Nytt kurs høsten 2025</i> Helsehuset.	Hverdagsgledekurs Kl.13.15-15-45 <i>Oppstart 11.september</i> Helsehuset.	
			Søvnkurs Kl.13-15 <i>Oppstart oktober/november</i> Helsehuset.	
	Mediyoga 13:45-15:00 Saltneshallen			