



TIMEPLAN Friskliv Råde kommune

Mer informasjon om nye timer kommer fortløpende.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>Utetrening 10.00 -11.00</p> <p>Oppmøte Rådehallen</p>	<p>Myk og rolig 10.00-11.00</p> <p>Kurs: Trening ved utmattelse. Helsehuset.</p>	<p>Traumeorientert yoga Kl.10-11</p> <p>Kurs via psykisk helse, oppstart september</p>	<p>Hverdagsgledekurs Oppstart uke 38, mer info kommer. Helsehuset.</p>	
			<p>Søvnkurs Kl.13-15</p> <p>Oppstart torsdag 31.08. Helsehuset.</p>	
	<p>Mediyoga 14.00-15.00 Spetalen skole Gymsal</p>	<p>Sirkeltrening 14.00-15.00 Rådehallen</p>		