



TIMEPLAN Friskliv Råde kommune Høst 2025

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Utetrening Kl.10.00 -11.00 Oppmøte Rådehallen.	Bra Mat for Bedre Helse Kl.10-12	Sirkeltrening/styrke Kl.10-11 Rådehallen		
		Kurs i Belastningsmestring Kl.10-12.30 <i>Oppstart februar 2026</i> Helsehuset.	Hverdagsgledekurs Kl.13.15-15-45 <i>Oppstart 16.april</i> Helsehuset.	
			Søvnkurs Kl.13-15 <i>Oppstart 12.mars</i> Helsehuset.	
	Mediyoga 13:45-15:00 Saltneshallen			