

**FRISKLIV OG MEISTRING TIMEPLAN HAUST 2024**

MANDAG		TYS DAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
08.30-09.30 TRYGG TRENING		08.30-09.30 MEDIYOGA	08.30-09.30 TRYGG TRENING	08.30 - 09.30 Mediyoga	08.30-09.30 UTETRENING, OPPFØLGING
10.00-11.00 LUNGETRENING			10.00-11.00 MEDIYOGA	10.00-11.00 LUNGETRENING	
12.30- 15.00 BRA MAT FOR BETRE HELSE	12.30-15.00 KVARDAGSGLEDE	12.00 - 14.30 KURS I MEISTRING AV DEPRESJON KID	12.00-14.30 KURS I MEISTRING AV BELASTNING KIB	12.00-14.30 KURS I MEISTRING AV BELASTNING KIB	12.00-14.00 SOV GODT
15.00-16.00 UTETRENING			15.00-16.00 UTETRENING		