

**TIMEPLAN
FRISKLIVSSENTRALEN RINGSAKER**

**VÅR 2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MANDAG** | **TIRSDAG** | **ONSDAG** | **TORSDAG** |
|  | **Utetrening**10:00–11:00 Sveum, Brumunddal  | **Yogakurs**9:30 – 11:00Brumunddal   |  | **Utetrening**10:00–11:00Sveum, Brumunddal |
| **Kurs i Bekymrings-mestring**10:30 – 13:00Nybygda |
|  |  | **Felleslunsj**11:00–12:00 Sveum idrettspark, Brumunddal  |
| **Saltrening «Kom i gang»**13:30 – 14:30Brumunddal |  | **Styrke&kondis**14:00 – 15:00Boligvika, Moelv  | **Tankevirus kurs**Kl. 12:30 – 14:30Tømmerli Bo – og aktivitetssenter |
| ***Ta kontakt for spørsmål og/eller oppstartssamtale.*** **FRISKLIVSSENTRALEN**  Telefon: 459 76 841**Ringsaker Kommune** frisklivssentralen@ringsaker.kommune.no  |