

**TIMEPLAN   
FRISKLIVSSENTRALEN RINGSAKER**

**VÅR 2022**

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