



Timeplan over gruppetreninger

Frisklivssentralen Ringsaker

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
	Utetrening 10:00–11:00 Sveum, Brumunddal		Utetrening 10:00–11:00 Sveum, Brumunddal
			Felleslunsj 11:00–12:00 Sveum, Brumunddal
Saltrening «Kom i gang» 13:30 – 14:30 Brumunddal		Kondis & styrke 14:00 – 15:00 Ute i Moelv / (Inne uke 42 – 17, Moelv idrettshall kl. 14:30 – 15:30)	

Ta kontakt for spørsmål og/eller oppstartssamtale.

FRISKLIVSSENTRALEN
Ringsaker Kommune

Telefon: 459 76 841
frisklivssentralen@ringsaker.kommune.no



Aktuelle kursdag og –tider
Frisklivssentralen Ringsaker

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
Tankevirus kurs 10:30 – 12:30	Yogakurs 9:30 – 11:00	Kurs i Bekymrings - mestring 10:30 – 13:00	
Bra Mat kurs 10:30 – 13:00	Søvnkurs 10:00 – 12:00		Hverdagsglede 13:00 – 15:00

Ta kontakt for spørsmål og/eller oppstartssamtale.

FRISKLIVSSENTRALEN
 Ringsaker Kommune

Telefon: 459 76 841
frisklivssentralen@ringsaker.kommune.no