



# Mars 2019



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
				1/3 9.00-10.00 Pilates/stretching Store sal
4/3  14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen  18.00-20.00 Temakurs for kreftrammede Ottestad u.skole	5/3  10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua  14.00-15.15 Friskliv Gravid	6/3  10.30-12.00 Samtalegruppe om å mestre livet slik det er blitt  12.00-14.00/ 13.30-15.15 Kreftmestringstilbud	7/3 13.00-13.45 Friskliv styrke Store sal Ankerskogen  13.45-14.30 Friskliv i balanse Store sal	8/3  9.00-10.00 Pilates/stretching Store sal Ankerskogen
11/3  12.30-14.00 Søvnkurs med mindfulness - egen påmelding  14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen	12/3  10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua  14.00-15.15 Friskliv Gravid	13/3  10.30-12.00 Samtalegruppe om å mestre livet slik det er blitt  12.00-14.00/ 13.30-15.15 Kreftmestringstilbud	14/3 13.00-13.45 Friskliv styrke Store sal Ankerskogen  13.45-14.30 Friskliv i balanse Store sal	15/3  9.00-10.00 Pilates/stretching Store sal Ankerskogen
18/3  12.30-14.00 Søvnkurs med mindfulness  14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen	19/3 10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua  11.30-13.30 Ta styring – kurs for deg mellom 25 og 45 år med helseplager  14.00-15.15 Friskliv Gravid	20/3  10.30-12.00 Samtalegruppe om å mestre livet slik det er blitt  12.00-14.00/ 13.30-15.15 Kreftmestringstilbud	21/3 13.00-13.45 Friskliv styrke Store sal Ankerskogen  13.45-14.30 Friskliv i balanse Store sal	22/3  9.00-10.00 Pilates/stretching Store sal Ankerskogen
25/3 12.30-14.00 Søvnkurs med mindfulness  14.30-15.15 Friskliv sykkel Spinningsal Ankerskogen  18.00-20.00 Temakurs for kreftrammede Ottestad u.skole	26/3  10.00-11.00 Friskliv utetrening Oppmøte Kua  14.00-15.15 Friskliv Gravid	27/3  10.30-12.00 Samtalegruppe om å mestre livet slik det er blitt  12.00-14.00/ 13.30-15.15 Kreftmestringstilbud	28/3 13.00-13.45 Friskliv styrke Store sal Ankerskogen  13.45-14.30 Friskliv i balanse Store sal	29/3  9.00-10.00 Pilates/stretching Store sal Ankerskogen

Deltagelse på våre aktiviteter og kurs skjer etter avtale med din veileder.

Dagrun 915 22498

Heidi 951 33027

Stine 912 48598