

TRÄNA PÅ DINA VILLKOR

AKTIVITETSSCHEMA

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Vecka 6	Intro-föreläsning & uppstart 18:00-19:00	Yoga/ mindfulness 19:00-19:35		Föreläsning tema MOTIVATION 18:00-19:00			
Vecka 7		Yoga/ mindfulness 19:00-19:35		Föreläsning tema STRESS- HANTERING 18:00-19:00		Träning 09:30-10:10	
Vecka 8		Yoga/ mindfulness 19:00-19:35		Föreläsning tema KOST 18:00-19:00		Träning 09:30-10:10	
Vecka 9	onlinefika 19:00-19:30	Yoga/ mindfulness 19:00-19:35		Träning 18:30-19:10			
Vecka 10		Yoga/ mindfulness 19:00-19:35		Träning 18:30-19:10			
Vecka 11		Träning 18:30-19:10		Onlinefika & avslutning 18:30-19:45			