

# TRÄNA PÅ DINA VILLKOR

## AKTIVITETSSCHEMA

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>Vecka 42</b>	Intro- föreläsning & uppstart 18:00-19:00	Yoga/ mindfulness 19:00-19:40		Träning 19:00-19:40			
<b>Vecka 43</b>		Yoga/ Mindfulness 19:00-19:40		Föreläsning tema KOST 18:00-19:00		Träning 09:30-10:10	
<b>Vecka 44</b>		Yoga/ mindfulness 19:00-19:40		Föreläsning tema MOTIVATION 18:00-19:00		Träning 09:30-10:10	
<b>Vecka 45</b>	Onlinefika 19:00-19:40	Yoga/ mindfulness 19:00-19:40		Föreläsning tema STRESS- HANTERING 18:00-19:00			
<b>Vecka 46</b>		Yoga/ mindfulness 19:00-19:40		Träning 19:00-19:40			
<b>Vecka 47</b>		Träning 19:00-19:40		Onlinefika & avslutning 18:00-19:00	*		