



FRISKLIVSSENTRALEN

FRISKLIV 1: MÅNEDSPLAN OKTOBER

UKE	MANDAG 13.00 - 14.00	TIRSDAG 14.00 - 15.00	ONSDAG 13.00 - 14.00	TORSDAG 14.00 - 15.00	FREDAG
40	4. Stordalshallen	5. Stordalshallen	6. PRØVETIME Stordalshallen	7. PRØVETIME Stordalshallen	8.
41	11. TEMAMØTE	12. TEMAMØTE	13. Vågønes	14. Vågønes	15.
42	18. Stordalshallen	19. Stordalshallen	20. Vågønes	21. Vågønes	22.
43	25. Stordalshallen	26. Stordalshallen	27. Vågønes	28. Vågønes	29.

Prøvetime: Johan fra Taiji Nord gir oss en innføring i Taiji - Dette er en type kinesisk myk, indre kampsport praktisert i både forsvar og for dens helsemessige fordeler kombinert med stressmestring.

Taijiquan-formen gjennomføres med bevegelser i rolig flyt. Her er det ingen sprang, ingen høye spark, ingen løping. For deg som individ vil Taijiquan bidra til å motvirke tretthet, stress og overarbeid, og til å utvikle en bedre forståelse av deg selv og din egen kropp.

Prøvetimen vil være i Stordalshallen.

Temamøte: I forbindelse med Stopptober kjører vi et digitalt forberedelsesmøte for snus- og røykeslutt. Temamøtet legges ut på vår nettside :

<https://bodo.kommune.no/frisklivssentralen/>