

Sov Godt

-for deg som ønsker bedre søvn

Får du for lite søvn?

Er du uopplagt i løpet av dagen?

Da kan søvnkurs være akkurat
det du trenger.

Frisklivssentralen i Time arrangerer
Søvnkurs med oppstart 25.april.

Dette er et kurs for deg mellom 16 og 67 år, som har utfordringer
med søvn. Kursøker med tema knyttet til søvn, søvnvansker,
avspenningsteknikker og gode råd for bedre søvn.

KURSDAGER

25.april, 9.mai, 23.mai og 6.juni

TIDSPUNKT

kl. 12:00 – 14:00

STED

Timehallen

Trallfavegen 4, 4340 BRYNE

Påmelding innen 19.april til:

friskliv@time.kommune.no

411 06 242 / 477 58 281