

Timeplan Nordagutu

Tid	Tirsdag	Fredag
10:15	10:15 Kondisjon og styrke ute/treningssal	10:15 Kondisjon og styrke ute/treningssal
11:15		
12:15	12:15 Medisinsk yoga Pust, avspenning og bevegelse ute/treningssal	
13:15		

Digital trening: Pusterommet LIVE - Aktiv mot kreft hver dag
<https://aktivmotkreft.no/pusterommet-live/>

Kontakt oss på: telefon 35 02 15 20
Adresse: Bjørkåsvegen 44, 3820 Nordagutu

Praktisk informasjon

Påmelding Pris	Tilbudet er for deg som har eller har hatt kreft. Du trenger henvisning fra lege. Tilbudet koster 375 kr for 1 semester i gruppetime.
Fasiliteter	Senteret ligger i naturskjønne omgivelser på Nordagutu med gode treningsfasiliteter både ute og inne Tilgang på garderobe med dusjmuligheter Gode parkeringsmuligheter uten kostnader
Treningen	Gruppetimen varer ca. 1 time. Treningen foregår i grupper og individuelt. Gruppetimene inneholder kondisjon, styrke og balansetrening med ulik intensitet.
Kontakt	AKTIV-instruktører: Angelica Terese Gjærum, e-post: ANTGJA@sthf.no Marthe Beate Nilsen, e-post: Marthe.Beate.Nilsen@sthf.no Telefon: 35 02 15 20