

Pusterommet – timeplan gruppeaktiviteter vår 2023

Påmelding/avmelding på sms til 46 88 74 99

Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0800-0900 Eigentrening	0800-0900 Eigentrening	0800-1500 Eigentrening	0800-0900 Eigentrening	0800-1400 Eigentrening
0900-1000 Kondisjon/styrke – høg intensitet	0900-1000 Yoga - styrke/balanse		0900-1000 Kondisjon/styrke – høg intensitet	
1015-1230 Eigentrening	1030-1130 MediYoga		1015-1230 Eigentrening	
1230-1330 Kondisjon/styrke – låg intensitet			1230-1330 Kondisjon/styrke – låg intensitet	
1345-1500 Eigentrening			1345-1500 Eigentrening	



**PUSTE
ROMMET**

Sjekk ut dei digitale treningstilboda:
Pusterommet Live og Pusterommet
Hjemme på:
<https://aktivmotkreft.no/pusterom/>