

TIMEPLAN - Drammen Sykehus

MANDAG (Helle)	TIRSDAG (Helle)	ONSDAG	TORSDAG (Helle)	FREDAG (Helle)
Tilgjengelig instruktør 09:00 – 15:00	Tilgjengelig instruktør 09:00 – 15:00	Stengt	Tilgjengelig instruktør 09:00 – 15:00	Tilgjengelig instruktør 09:00 – 15:00
Treningsveiledning 10:45-11:30 Max 4 personer samtidig	Treningsveiledning 09:45 – 10:30 10:30 – 11:15 Max 4 personer samtidig		Treningsveiledning 09:45 – 10:30 10:30 – 11:15 Max 4 personer samtidig	Treningsveiledning 09:45 – 10:30 10:30 – 11:15 Max 4 personer samtidig
LIVE-TRENING PÅ AKTIVMOTKREFT.NO <i>(digitalt)</i>	LIVE-TRENING PÅ AKTIVMOTKREFT.NO <i>(digitalt)</i>	LIVE-TRENING PÅ AKTIVMOTKREFT.NO <i>(digitalt)</i>	LIVE-TRENING PÅ AKTIVMOTKREFT.NO <i>(digitalt)</i>	LIVE-TRENING PÅ AKTIVMOTKREFT.NO <i>(digitalt)</i>
Sirkel, kondisjon og styrke 11:30 – 12:30 Max 10 pers	Bevegelighet og avspenning 11:30 – 12:30 Max 10 pers		Styrke kjerne og armer + Step 11:30 – 12:30 Max 10 pers	Styrke 11:30 – 12:30 Max 10 pers
Hjertetrim - utholdenhet 14:00 – 15:00 Max 10 pers			Hjertetrim - utholdenhet 14:00 – 15:00 Max 10 pers	

Gjeldende fra 1. januar 2023

For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege.

På Pusterommet møter du fysioterapeut Helle Saxegaard.

For mer informasjon eller påmelding/avmelding til grupper- tlf **32 80 31 98**

Vi ønsker at du kommer ferdig skiftet, med eget håndkle og ferdig fylt vannflaske

Du finner oss i 7. etasje, heis B på Drammen sykehus

Velkommen!