

PUSTEROMMET GJØVIK

TIMEPLAN HØSTEN 2025

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
08.00 – 13.00 Pusterommet er stengt	08.00 -11.00 Egentrening/ samtale, etter avtale 11.00-12.00 Kondisjon og styrke (påmelding i forkant)	08.00 – 11.00 Egentrening/ samtale, etter avtale 11.00 – 12.00 Prostatagruppe (påmelding i forkant)	08.00 – 11.00 Egentrening/ samtale, etter avtale 11.00 – 12.00 MediYoga (påmelding i forkant)	Pusterommet er stengt hele dagen
13.00 - 15.00 Egentrening/ samtale, etter avtale	12.30 – 15.00 Egentrening/ samtale, etter avtale	13.00 – 14.00 MediYoga (påmelding i forkant) 14.00 - 15.00 Egentrening/ samtale, etter avtale	12.30 – 15.00 Egentrening/ samtale, etter avtale	

Her kan du få individuell treningsveiledning eller delta i gruppeaktiviteter. Det gjennomføres en kartleggingssamtale med alle ved oppstart. For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege eller sykepleier (via kreftavdelingen eller fastlege).

Kontakt oss på telefon: 611 57 740/97014934.

På aktivmotkreft.no finner du også utvidet timeplan for de digitale tilbudene Pusterommet LIVE/Pusterommet Hjemme.

Følg oss gjerne på Facebook for oppdatert informasjon: *Pusterommet Gjøvik*

