

# Timeplan juni-desember 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	09.00-09.45 Eigentrening	09:00 – 10.00 Eigentrening		
	09.45 -10.30 Eigentrening	10.00 – 12.00 Turgruppe		
	10:30 – 11:30 MediYoga		11.00 – 12.15 Kondisjon og styrke (låg til høg intensitet)	
14.00-15:15 Kondisjon og styrke (låg til høg intensitet)	13.00-15.00 Eigentrening	13.00-15.00 Eigentrening	13.00-15.00 Eigentrening	



**P**åmelding til gruppetrening skjer via

Her kan du sjå dei digitale Pusteromstilboda:

«Live» og «Opptak» (Digitalt pusterom: <https://aktivmotkreft.no/digitalt-pusterom/>)

Pusterommet Volda; telefon: 700 58 624 (Ragnhild Aarseth/Janne Håskjold/Astrid Halkjelsvik)