

TIMEPLAN PUSTEROMMET Gjelder fra 18.08.26 - Drammen Sykehus				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Utegruppe: Styrke/kondisjon (felles med deltakere fra Hjerterehabiliteringen) Tid: 08.30-09.30 Oppmøte: Gå inn hovedinngangen. Stå til venstre for kantinen.			Utegruppe: Styrke/kondisjon (felles med deltakere fra Hjerterehabiliteringen) Tid: 08.30-09.30 Oppmøte: Gå inn hovedinngangen. Stå til venstre for kantinen.	Gruppe: Bevegelighet, balanse og avspenning Tid: 08.30-09.30 Oppmøte: Gå inn hovedinngangen. Stå til venstre for kantinen.
				Felles sosialt treff: Kaffe og prat Tid: 09.30-10.30 Oppmøte: Kantinen
Treningsveiledning Tid: 10.00-11.00 11.00-12.00 Oppmøte: Treningssal, EØ116	Treningsveiledning Tid: 10.00-11.00 11.00-12.00 Oppmøte: Treningssal, EØ116	Treningsveiledning Tid: 10.00-11.00 11.00-12.00 Oppmøte: Treningssal, EØ116	Treningsveiledning Tid: 10.00-11.00 11.00-12.00 Oppmøte: Treningssal, EØ116	
			Felles sosialt treff: Kaffe og prat Tid: 12.00-12.30 Oppmøte: Treningssal, EØ116	
	Gruppe: "Kom i gang" Sirkeltrening Tid: 13.00-14.00 Oppmøte: Treningssal, EØ116		Gruppe: "Kom i gang" Sirkeltrening Tid: 12.30-13.30 Oppmøte: Treningssal, EØ116	

For mer informasjon eller påmelding/avmelding til timer – tlf **32 00 03 20**

Digitalt Pusterom: På aktivmotkreft.no finnes digitalt treningstilbud. Det inkluderer treningsøker som sendes LIVE eller som er tatt opp fra Pusterommet. Disse kan gjennomføres i hjemmet uten utstyr. Du velger økt og intensitet etter eget ønske og dagsform.