



## Program for Pusterommet på St. Olavs hospital våren 2018

| Mandag  | Tirsdag   | Onsdag  | Torsdag   | Fredag  |
|---|---|---|---|---|
| 09.00-15.00<br>Egentrening etter avtale med fysioterapeut | 09.00-15.00<br>Egentrening etter avtale med fysioterapeut | 09.00-15.00<br>Egentrening etter avtale med fysioterapeut | 09.00-15.00<br>Egentrening etter avtale med fysioterapeut | 09.00-14.00<br>Egentrening etter avtale med fysioterapeut |
| 10.00-11.00<br>Yoga                                       |   |   | 10.00-11.15<br>Styrke og balanse nivå 2                   |   |
|   |   |   | 11.30-12.15<br>Lunsj med fysioterapeuten                  |   |
| 12.30-13.34<br>Styrke og balanse nivå 2                   | 13.00-14.30<br>Medisinsk Yoga<br>16.januar- 20.mars       |   | 12.30-13.30<br>Styrke og balanse nivå 1                   |   |
|   |   | 17.00-18.00<br>Styrke og balanse<br>Veien videre          |   |   |
|   |   | 18.00-19.00<br>Sjukt sprek                                |   |   |

Alle som ønsker å delta i aktivitetene må ha en samtale med fysioterapeut før oppstart. Bestill time på tlf. tlf. 993 59 377 eller kom innom senteret for mer informasjon om tilbudet. Påmelding til alle gruppetimer kan gjøres via SMS tlf. 993 59 377 eller på e-post: [pusterommet@stolav.no](mailto:pusterommet@stolav.no)



10 ÅR MED  
HØY PULS  
FOR EN  
GOD SAK

