



TIMEPLAN

Gjøvik

| MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG |
|---------------------------------------|---|--------------------------------------|---|--------------------------------|
| Pusterommet stengt fram til kl. 12.00 | 08.00 -10.30 Egentrening/samtale | 08.00 - 10.30 Egentrening/samtale | 08.00 - 10.30 Egentrening/samtale | Pusterommet stengt hele dagen! |
| | 10.30 - 11.00 "Kom i gang" Treningsgruppe | 10.30 - 11.45 Fysio-pilates | 10.30 - 11.30 "Kom i gang" Treningsgruppe | |
| 12.00 - 15.00 Egentrening/samtale | 12.00 - 15.00 Egentrening/samtale | 12.00 - 15.00 Egentrening/samtale | 11.30 - 15.00 Egentrening/samtale | |

Timeplanen høsten 2016.

Påmelding senest en time før oppstart av timen på tlf 61 15 77 40 eller sms på 970 14 934. Evt. mail: pusterommet@sykehuset-innlandet.no På Pusterommet treffer du enten fysioterapeut Aina eller Marte.

For å trene på Pusterommet trenger du henvisning fra lege. Temadager 2016: **14.- 15.9. Mestringskurs om fatigue.**

Du finner oss på plan 0 - velkommen!