|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mandag** | **Aktivitet** | **Sted** | **Uge start/slut** | **Instruktør** | **Tilmelding** |
| 06.30-07.15 | TRX | Sal 1 | 33-51 | Morten | Sport-Solutions |
| 15.30-16.00 | TABATA | Hallen | 33-51 | Camilla | Sport-Solutions |
| 16.05-16.50 | Crossdance | Sal 1 | 33-51 | Camilla | Sport-Solutions |
| 16.00-17.00 | Fatburn bike | Sal 2 | 33-51 | Rikke | Sport-Solutions |
| 16.30-17.30 | Pilates(lukket hold) | Pilevej 6 | 33-51 | Beatrix | Cgertsen@grundfos.com |
| **Tirsdag** | **Aktivitet** | **Sted** | **Uge start/slut** | **Instruktør** | **Tilmelding** |
| 06.45-07.30 | Morgen bike | Sal 2 | 33-51 | Rikke | Sport-Solutions |
| 15.30-16.30 | Stepmix | Sal 1 | 33-51 | Rikke | Sport-Solutions |
| **Onsdag** | **Aktivitet** | **Sted** | **Uge start/slut** | **Instruktør** | **Tilmelding** |
| 06.30- 07.15 | CrossGym | Sal 1 | 33-51 | Morten | Sport-Solutions |
| 07.00-08.00 | Pilates(lukket hold) | Pilevej 6 | 33-51 | Beatrix | Cgertsen@grundfos.com |
| 10.00-11.00 | Senior Træning | Sal 1 | 33-51 | Rikke | Sport-Solutions |
| 15.30-16.00 | TABATA | Hallen | 33-51 | Camilla | Sport-Solutions |
| 15.30-16.00 | Ryg Skole  (lukket hold) | Sal 1 | 33-39 | Rikke | Sport-Solutions |
| 16.05-17.00 | PUMP | Sal 1 | 40-51 | Camilla | Sport-Solutions |
| 16.05-17.00 | Silent Disco workout | Sal 1 | 33-39 | Rikke | Sport-Solutions |
| 16.00-17.00 | Bike | Sal 2 | 33-51 | Jan/Rikke | Sport-Solutions |
| **Torsdag** | **Aktivitet** | **Sted** | **Uge start/slut** | **Instruktør** | **Tilmelding** |
| 06.45-07.30 | Silent Streching | Sal 1 | 40-51 | Rikke | Sport-Solutions |
| 15.15-16.30 | Yoga(lukket hold) | Pilevej 6 | 36-50 | Camilla Røjen | [cipedersen@grundfos.com](mailto:cipedersen@grundfos.com) |
| 16.45-18.00 | Yoga[lukket hold] | Pilevej 6 | 36-50 | Camilla Røjen | [cipedersen@grundfos.com](mailto:cipedersen@grundfos.com) |
| 15.30-16.30 | Fatburn bike | Sal 2 | 33-51 | Rikke | Sport-Solutions |
| 15.45-16.45 | Ugens træning | Sal 1 | 33-51 | Camilla | Sport-Solutions |
| **Fredag** | **Aktivitet** | **Sted** | **Uge start/slut** | **Instruktør** | **Tilmelding** |
| 06.45-07.30 | Morgen bike | Sal 2 | 33-51 | Rikke | Sport-Solutions |

Tilmelding til hold via booking system: Insite ”Sundhed & Fritid” –> Online booking: memberservice.sport-solutions.dk  
(indtast: GHS efterfulgt af medarbejdernummer og dit fornavn i Adgangskode) Hvis det ikke virker så bedes du kontakte

[Rjoergensen@grundfos.com](mailto:Rjoergensen@grundfos.com)

For at benytte Fitness center og deltage i hold aktiviteterne SKAL man være medlem af Grundfos Hobby & Sport (GHS)   
Du kan indmelde dig i GHS ved at udfylde indmeldelsesskema på HR portalen på INSITE – ved spørgsmål kontaktes [payroll@grundfos.com](mailto:payroll@grundfos.com)   
Ved indmeldelse af ægtefælle/samlever -kontaktes Anette Solberg (GBJASO)  
  
Som medlem af GHS er det **gratis** at deltage i aktiviteterne -undtaget yoga og pilates, der er en egenbetaling