|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| 16.45-18.00 | Yoga[lukket hold] |  Pilevej 6 |  36-50 | Camilla Røjen | 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

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
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