

Grundfos Motion & Fitness

Aktivitetsprogram fra uge 32 til uge 51 2026

Mandag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør	Tilmelding
06.30-07.15	TRX	Sal 1	32-51	Morten	Conventus.dk
15.20-15.50	Kvinde-Fit	Sal 1	33-51	Rikke	Conventus.dk
15.30-16.00	TABATA	Hallen	32-51	Camilla	Conventus.dk
16.05-16.50	Crossdance	Sal 1	32-51	Camilla	Conventus.dk
16.00-17.00	Fatburn bike	Sal 2	32-51	Rikke	Conventus.dk
17.00-18.00	Pilates(lukket hold)	Sal 1	34-49	Beatrix	lbauridsen@grundfos.com
Tirsdag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør	Tilmelding
06.30-07.45	Yoga(lukket hold)	Sal 1	35-50	Hana Kortegaard	amuehlbrand@grundfos.com
06.45-07.30	Morgen bike	Sal 2	32-51	Rikke	Conventus.dk
15.30-16.30	Stepmix	Sal 1	35-51	Rikke	Conventus.dk
16.45-18.00	Yoga(lukket hold)	Sal 1	35-50	Hana Kortegaard	amuehlbrand@grundfos.com
Onsdag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør	Tilmelding
07.00- 08.00	Pilates(lukket hold)	Sal 1	34-49	Beatrix	lbauridsen@grundfos.com
10.00-11.00	Senior Træning	Sal 1	35-50	Rikke	Conventus.dk
15.30-16.00	TABATA	Hallen	32-51	Camilla	Conventus.dk
16.05-16.55	PUMP STRONG	Sal 1	32-51	Camilla	Conventus.dk
Torsdag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør	Tilmelding
15.30-16.30	Fatburn bike	Sal 2	32-51	Rikke	Conventus.dk
15.15-16.30	Yoga(lukket hold)	Sal 1	35-50	Hana Kortegaard	amuehlbrand@grundfos.com
Fredag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør	Tilmelding
06.45-07.30	Morgen bike	Sal 2	32-50	Rikke	Conventus.dk

Tilmelding

Rjoergensen@grundfos.com

For at benytte Fitness center og deltage i hold aktiviteterne SKAL man være medlem af Grundfos Hobby & Sport (GHS)

Som medlem af GHS er det **gratis** at deltage i aktiviteterne -undtaget yoga og pilates, der er en egenbetaling

Med forbehold for løbende ændringer / nye aktiviteter©

GHS – Grundfos Hobby Sport

GHS Motion- og Fitness udvalg: Rikke Glerup, Christina Pedersen og Heine Myrvoll