

Grundfos Motion & Fitness

Aktivitetsprogram fra uge 33 til uge 51 2021

Mandag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør		Tilmelding
15.30-16.00	TABATA	Hallen	33-51	Rikke	I	Sport-Solutions
16.00-17.00	TRX	Sal 1	33-51	Mikkel	E	Sport-Solutions
16.00-17.00	Bike	Sal 2	33-51	Rikke	I	Sport-Solutions
Tirsdag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør		
15.30-16.30	Step og styrke	Sal 1	33-51	Rikke	I	Sport-Solutions
Onsdag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør		
15.30-16.00	TABATA	Sal 1	33-51	Rikke	I	Sport-Solutions
16.00-17.00	Bike	Sal 2	33-51	Rikke	I	Sport-Solutions
Torsdag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør		
06.45-07.45	Yoga(lukket hold)	Pilevej 6	34-47	Rie Skov	E	cipedersen@grundfos.com
15.00-16.25	Yoga(lukket hold)	Pilevej 6	34-47	Rie Skov	E	cipedersen@grundfos.com
16.35-18.00	Yoga(lukket hold)	Pilevej 6	34-47	Rie Skov	E	cipedersen@grundfos.com
Fredag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør		
06.45-07.30	Bike	Sal 2	33-50	Rikke	I	Sport-Solutions
15.15-16.15	Total body workout	Hallen	33-50	Rikke	I	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 Rioergensen@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 indmeldesskema 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

Med forbehold for løbende ændringer / nye aktiviteter©

GHS – Grundfos Hobby Sport

GHS Motion- og Fitness udvalg: Rikke Glerup, Michael Nielsen, Dannie Larsen, Tanja Moeslund, Christina Pedersen og Heine Myrvoll