

Grundfos Motion & Fitness

Aktivitetsprogram fra uge 3 til uge 27 2022

Mandag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør		Tilmelding
15.30-16.00	TABATA	Hallen	3-27	Camilla	I	Sport-Solutions
16.00-17.00	TRX	Sal 1	3-27	Mikkel	E	Sport-Solutions
16.00-17.00	Bike	Sal 2	3-27	Rikke	I	Sport-Solutions
16.30-17.30	Stott Pilates begynder	Pilevej 6	8-26	Beatrix	I	cipedersen@grundfos.com
17.45-18.45	Stott Pilates øvede	Pilevej 6	8-26	Beatrix	I	cipedersen@grundfos.com
Tirsdag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør		
07.00-08.00	Pilates(lukket hold)	Sal 1	8-26	Beatrix	I	cipedersen@grundfos.com
15.30-16.30	Stepmix	Sal 1	3-27	Rikke	I	Sport-Solutions
Onsdag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør		
15.30-16.00	TABATA	Sal 1	3-27	Camilla	I	cipedersen@grundfos.com
16.00-16.30	Mobilitet	Sal 1	3-27	Johanne	I	Sport-Solutions
16.00-17.00	Bike	Sal 2	3-27	Rikke	I	Sport-Solutions
17.05-18.05	Bike	Sal 2	3-14	Rikke	I	Sport-Solutions
Torsdag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør		
06.45-07.45	Yoga(lukket hold)	Sal 1	3-23	Rie Skov	E	cipedersen@grundfos.com
15.00-16.25	Yoga(lukket hold)	Pilevej 6	3-23	Rie Skov	E	cipedersen@grundfos.com
15.30-16.30	Body Combat	Sal 1	8-22	Patricia Garcia	E	Sport-Solutions
16.35-18.00	Yoga(lukket hold)	Pilevej 6	3-23	Rie Skov	E	cipedersen@grundfos.com
Fredag	Aktivitet	Sted	Uge start/slut	Instruktør		
06.45-07.30	Bike	Sal 2	3-27	Rikke	I	Sport-Solutions
15.15-16.15	Total body workout	Hallen	3-27	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

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 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