

Udleveret ved fremvisning af lokaler d. 25. marts 2014

Aktiviteter i EpiCentret - pr. februar 2014

Holdtræning - foregår i træningslokalet i kælderen				
Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Kl. 14:00 - 15:00			Mave-/ryghold Underviser:	
Kl. 15:00 - 16:00	Ryghold Underviser:	Grundtræning Underviser:	Yoga Underviser:	Styrke Underviser:
Kl. 16:00 - 17:00	Bodyflow Underviser:	Indoor Cycling Underviser:		Stram op Underviser:

Massage, fysioterapi, personlig programlægning (P.P) og livsstilsamtaler				
- massage i behandlerrummet og P.P. i træningscentret (begge kælderen)				
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Blå =			Massage - 10.15 - 10.45	
Grøn =	Massage - 10.45 - 11.15		Massage - 10.45 - 11.15	
Gul =	Massage - 11.15 - 11.45		Massage - 11.15 - 11.45	
	Massage - 11.45 - 12.15		Massage - 11.45 - 12.15	Fys. eller P.P. - 12.00 - 12.30
	Massage - 12.15 - 12.45		Massage - 12.15 - 12.45	Fys. eller P.P. - 12.30 - 13.00
		Mulighed for vejning: 14.00 - 15.00		

Massage og fysioterapi kan benyttes af alle ansatte ved forudgående bestilling og køb af billet i Receptionen

Nakkeøvelser - fri deltagelse for alle ansatte.				
Nakkeøvelser består af øvelser med formål, at løsne og styrke muskulatur belastet af stillesiddende arbejde.				
Stop nr.:	Sted	Mandag	Onsdag	Torsdag
1 - stuen - område 1	Geofysisk - Køkken	13:15	13:15	13:15
2 - stuen - område 2	Geologisk datacenter - Køkken	13:30	13:30	13:30
3 - stuen - område 3	Petrologi og Malm - Køkken	13:45	13:45	13:45
4 - 1. sal - område 2	Geokemisk - Køkken	14:00	14:00	14:00
5 - 2. sal - område 1	Stratigrafisk / Marin og Glac - Ved gangbro	14:15	14:15	14:15
6 - 2. sal - område 2	Sekretariatet - Køkken	14:30	14:30	14:30