

Sommarens schema 2017 26 juni-13 augusti

Ego City

Mån	11.30	Spinning 45	SP
	16.45	CrossFit 30 (ej v.28-32)	S
	17.00	PowerYoga/Vinyasa Yoga 75	L
	17.30	Step Kondition 30 (ej v.27-30)	S
	17.30	Spinning 30/45	SP
	18.05	CXWORX/Core 30 (ej v.28-30)	S
	18.45	BodyPump	S
Tis	10.00	CrossFit 45	S
	11.15	Muscle Challenge 45	S
	17.30	Spinning 45	SP
	18.00	BodyPump	S
	18.30	BodyBalance	L
Ons	06.30	BodyPump 45	S
	07.30	PowerYoga/BodyBalance v.32	L
	11.10	Tabata 30 (ej v.28-30)	S
	17.30	Muscle Challenge 45	S
	17.45	Spinning 45	SP
	18.30	Zumba/Dance/Sh'bam/Salsa	S
Tor	11.15	Muscle Challenge 45 (ej v.28-30)	S
	17.15	PowerYoga (ej v.27-30)	L
	17.30	BodyPump	S
	18.30	Spinning 45/55	SP
Fre	06.30	Spinning 45 (ej v.28-30)	SP
	11.10	SPRINT/Spinning 30	SP
	11.45	BodyPump	S
Lör	09.30	Ashtanga.Yoga 90/PowerYoga 75	L
	10.30	Muscle Challenge 45 (ej v.29,30)	S
Sön	12.30	Yoga workshop endast 9/7	L
	16.00	BodyPump	S
	16.15	Spinning 45 (ej v.28,29)	SP

S: Stora L: Lilla SP: Spinningsalen



Yoga Workshop 9 juli

Kl 12.30-17.00 på Ego City

195 kr för medlemmar (495 kr för övriga)

Ann Svärdfelt är en av Sveriges få auktoriserade Ashtanga Yoga-lärare med lång erfarenhet av undervisning. Hon anpassar klasserna så att de passar alla. Kom och låt dig inspireras så här mitt i sommaren, med både Ashtanga Yoga, föreläsning och Yin yoga.



Muscle Challenge - Utomhus!

Måndagar kl 17.00 och onsdagar kl 11.15 på Ego Storgatan

Under sommarschemat kör vi MC utomhus på Ego Storgatan om väder tillåter. Samling i receptionen och gemensam promenad upp till parken vid Åkersviks gymnastiksal. Stationsträning med styrke- och konditionsövningar. För bästa variation jobbar vi med naturen, redskap och vår kroppsvikt.

Ego Storgatan

Mån	11.30	BodyPump 45 (ej v.28-29)	S
	17.00	Muscle Challenge 45 - Ev. utomhus	S
	17.15	Spinning 45	SP
	17.30	BodyBalance/SomaMove	L
	17.30	Indoor Walking 45 (ej v.28-30)	IW
	18.15	BodyAttack	S
Tis	06.30	Indoor Walking 45	IW
	11.15	Spinning 45	SP
	11.45	BodyPump 45 (ej v.28-31)	S
	17.00	Street/Bollywood/Sh'bam/Dance	S
	17.30	Spinning 30	SP
	18.00	BodyCombat (ej v.27)	S
	18.05	Core 30/ Tabata 30	L
	18.05	Spinning 30	SP
	18.45	Tabata 30 (ej v.27-31)	L
Ons	11.15	Muscle Challenge 45 - Ev. utomhus	S
	17.30	SPRINT/Spinning 30	SP
	17.30	BodyStep (ej v.28-30)	S
	18.10	CXWORX/Core/Tabata 30	L
	18.15	Indoor Walking 45	IW
	18.40	BodyPump	S
Tor	06.30	Spinning 45	SP
	06.30	BodyBalance 45 (ej v.28-31)	S
	17.00	SomaMove 45	L
	17.15	Indoor Walking 30	IW
	17.50	Core 30/EasyLine 30	S
	18.30	Dance Aerobics (ej v.27-31)	S
Fre	11.15	Spinning 45	SP
	12.05	Tabata 30 (ej v.27-29)	S
	16.30	BodyPump	S
Lör	09.15	Indoor Walking 30 (ej v.27-30)	IW
	09.30	Spinning 45	SP
	09.45	Core 30 (ej v.27-30)	L
	10.00	BodyPump	S
Sön	11.00	BodyPump (start v.31)	S
	14.25	IndoorWalking 30	IW
	15.00	Muscle Challenge 45	S

S: Stora L: Lilla IW: Indoor Walking SP: Spinningsalen

Gästinstruktör Tova: Streetdance och Salsa!

25 juli, 26 juli och 8 augusti



Tova Bergamn, 25 år gammal, kommer ursprungligen från Sundsvall, men bor numera i Malmö. Tova har estetisk gymnasieutbildning med inriktning jazz, modern dans och balett. Hon vidareutbildade sig senare på Danscenter Stockholms hiphop-utbildning. Som åtta-åring fick hon upp ögonen för Latin- och Ballroomdanser, därav hennes intresse för Salsa. Efter att hon tagit SM i juniorklassen valde hon att avsluta tävlingsdansen för att fokusera mer på hiphop, jazz och modern dans. Idag undervisar hon i hiphop och Salsa i Malmö.

