

HÖSTENS SCHEMA 2017

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06:00 - 06:30							
06:30 - 07:00							
07:00 - 07:30			WOD - Emil 06.30 - 45 min		WOD - Andreas 06.30 - 45 min		
07:30 - 08:00							
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30							
09:30 - 10:00							
10:00 - 10:30						TeamWOD 10.00 - 60 min	Fritt gym Barn 10.00 - 12.00
10:30 - 11:00						Baskurs*	
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00	WOD - Mattias/Helena 11.30 - 45 min	WOD - Helena 11.30 - 45 min		WOD - Chi 11.30 - 45 min	WOD - Sabina 11.30 - 45 min	11.15 - 60 min	
12:00 - 12:30							
12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00							
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30		WOD Green - Johan/Niklas 17.15 - 60 min	Chipper WOD - Chi 17.15 - 60 min	WOD Green - Lars 17.15 - 60 min			
17:30 - 18:00	TeamWOD Patrik/Amanda 17.30 - 60 min	Baskurs*	Competition WOD 18.15 - 90 min	Baskurs*			
18:00 - 18:30	Competition WOD 18.30 - 90 min						
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							

PASSBESKRIVNING

WOD Green	Pass med fokus på teknik, men innehåller även en konditionsdel, se crossfit.ego.nu
TeamWOD	Pass som genomförs i par eller fler med fokus på flås, se crossfit.ego.nu
WOD	Dagens pass med varierad och utmanande träning, se crossfit.ego.nu (Morgon- och lunchpassen kortas ned efter behov)
Competition WOD	Avsatt tid för Egos tävlingsgrupp. Avancerat pass utan platsbokning.
CF gym - Barn	Fri träning för CrossFit-medlemmar där du får ta med dina <u>egna barn under 15 år</u> . Du ansvarar själv för dina barns säkerhet. Ingen bemanning.
Baskurs	Baskurs i CrossFit för nybörjare. Endast föranmälan. 60 min. (olika tillfällen under hösten, datum kommer på crossfit.ego.nu)
Chipper WOD	Längre metcon med fokus på kondition.

REGLER I KORTHET

Bokning	Platsbokning till passen öppnar 48 timmar i förväg. Boka av i god tid om du inte kan komma.
Fri träning	Du som är medlem tränar fritt på egen hand dygnet runt. Under pågående pass får ingen egen träning ske. Övriga tider har PT samt ledarledda grupper företräde till lokal och utrustning. Information om extrainsatta pass där gymmet är stängt för egen träning läggs ut på hemsidan eller Facebook.
Inpassering	Du måste alltid ha med dig och dra ditt giltiga träningskort i kortläsaren vid inpassering. Barn får inte vistas i lokalen annat än under "Fritt gym - Barn".
Prova CrossFit?	För dig som är intresserad av att bli medlem hos oss, men först vill prova på ett pass, är måndagens Team-WOD 17.30 öppet för att vara med på gratis en gång. Boka på tel. 17 25 95.

ÖPPETTIDER

Ego CrossFit har alltid öppet. Du släpper in dig själv med ditt Ego-kort.

