

VÅRENS SCHEMA 2018

	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		
07:30 - 08:00							
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30							
09:30 - 10:00							
10:00 - 10:30							
10:30 - 11:00						WOD Team 10.00 - 60 min	
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00	WOD - Helena 11.30 - 45 min	WOD - Mattias 11.30 - 45 min	Styrka - Helena 11.30 - 60 min	WOD - Chi 11.30 - 45 min	WOD - Sabina 11.30 - 45 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			Styrka - Helena 16.30 - 60 min				
17:00 - 17:30		WOD - Patrik/Niklas 17.15 - 60 min	WOD - Johan 17.15 - 60 min				
17:30 - 18:00	WOD Team - Amanda/ 17.30 - 60 min		Chippa med Chi 17.30 - 60 min				
18:00 - 18:30	17.30 - 60 min Andreas	Fokus - Sabina 18.15 - 60 min	17.30 - 60 min	Fokus - Lars 18.15 - 60 min			
18:30 - 19:00	Tävlingsgrupp 18.30 - 90 min		Tävlingsgrupp 18.30 - 90 min				
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							

PASSBESKRIVNING

WOD	Pass med varierad och utmanande träning, 45 eller 60 min. Mer teknik på 60 min-passen. Se crossfit.ego.nu (15 platser)
WOD Team	Pass som genomförs i par eller fler med fokus på fläs. Tekniskt enklare skivstångs- och gymnastikövningar, Se crossfit.ego.nu. (15-20 platser)
Chippa med Chi	Längre metcon med fokus på kondition. (15 platser)
Styrka	Träning för att bli stark och hållfast. Vi jobbar med basövningar, assisterande övningar och bålstyrka. (9 platser)
Fokus	Pass där vi fokuserar på en övning/ett område under en längre period. Både gymnastik, olympiska lyft och kondition.
Baskurs	Baskurs i CrossFit för nybörjare. Datum och mer information kommer på crossfit.ego.nu
CrossFit Barn	Avsatt tid för dig som CrossFit-medlem och dina <u>egna barn under 15 år</u> . Mellan kl 09.00-10.00 är det INTE tillåtet att använda skivstångar, kettlebells och annat där skaderisken är hög, alltså mer anpassat att ta med sig sina yngre barn. Mellan kl 10.00-11.00 är det fortfarande barntid men ok att tekniktrena med skivstång och/eller kettlebells men med sunt förnuft, alltså mer lämpligt för äldre barn. Denna tid är avsatt för föräldrar och deras barn. Ni andra får träna om det är tomt, men barnen har alltså förtur till lokalen mellan 09.00-11.00. Du ansvarar själv för dina barns säkerhet. Ingen bemanning.
Tävlingsgrupp	Avsatt tid för Egos tävlande medlemmar.

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. Städa efter dig. Vikter och utrustning skall tillbaka till sin rätta plats. Skräp i papperskorgen.
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 "CF gym – Barn". Du får aldrig släppa in någon annan person med ditt träningskort.
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 <u>en gång</u> . Boka på tel. 17 25 95.

ÖPPETTIDER

Ego CrossFit har alltid öppet. Du måste alltid ha med dig ditt giltiga Ego-kort som du släpper in dig själv med. Du får aldrig släppa in någon annan som saknar kort och/eller behörighet.

