

Höstens schema 2017

Ego City

Mån	10.00	Senior Muscle Challenge 45	S	Camilla
	11.10	CrossFit 30	S	Camilla
	11.30	Spinning 45	SP	Helene
	11.45	BodyPump 45	S	Eva F
	16.40	Muscle Challenge 40	S	Eli
	17.00	Vinyasa Yoga Hot 75	L	Eva M
	17.15	Spinning 45	SP	Sofia E
	17.25	Step Kondition 30	S	Linda G
	18.00	CXWORX 30	S	Linda G
	18.30	Spinning 30	SP	Anita
	18.35	Zumba	S	Mari
	19.10	Core 30	L	Anita
	19.35	BodyPump	S	Ulf
Tis	06.15	Ashtanga Yoga 60-90	L	Peter
	06.30	Spinning 45	SP	Emil
	11.15	Muscle Challenge 30	S	Sam/Tina
	11.15	SomaMove 45	L	Erika E
	11.50	Muscle Challenge 45	S	Tina/Sam
	16.40	BodyPump	S	Sara P
	16.45	PulsSpinning 45	SP	Jocke H
	17.00	Ashtanga Yoga 90	L	Peter
	17.30	Gym-Intro 45	G	Mia M
	17.45	Aerobics+Styrka 45	S	Elisabeth
	18.35	Functional Moves 45 <i>Nyhet!</i>	S	Sofia E
	18.45	BodyBalance	L	Mia
	19.15	PulsSpinning	SP	Tobias
	19.30	CrossFit 45	S	Magnus
Ons	06.30	BodyPump 45	S	Linda G
	07.30	Vinyasa Yoga Hot	L	Eva M
	09.00	SeniorYoga	L	Eva M
	11.10	Tabata 30	S	Helene
	11.45	Spinning 30	SP	Helene
	16.30	Vinyasa Yoga	L	Catrine
	16.40	CrossFit 45	S	Amanda
	17.45	SomaMove 45	L	Camilla
	17.50	Muscle Challenge 45	S	Magnus
	18.00	Spinning 45	SP	Lotta/Erika E
	18.45	Dance Aerobic	S	Jocke G
	19.00	Bikram Yoga 90	L	Matthew
Tor	06.30	Spinning 45	SP	Erika E
	11.10	SomaMove 30	L	Camilla
	11.15	Muscle Challenge 30	S	John/Helena
	11.50	Muscle Challenge 30	S	John/Helena
	17.00	BodyCombat	S	Malin H
	17.30	Vinyasa Yoga	L	Emelie
	18.00	Step Kondition 30	S	Pia
	18.35	CXWORX 30	L	Pia
	18.35	Sh'bam 45	S	Mari
	18.40	Spinning 30	SP	Jocke G
	19.15	Ashtanga Yoga 90	L	Catarina
	19.25	BodyPump	S	Jocke G
Fre	07.00	Spinning 45	SP	Susanne E
	11.10	Muscle Challenge 30	S	Rickard
	11.30	Yin Yoga	L	Catrine
	11.45	Spinning 45	SP	Eva F
	11.45	BodyPump	S	Tilda
	16.30	BodyPump	S	Maria Pt
	16.45	SPRINT 30	SP	Sandra
Lör	09.30	BodyPump	S	Sara P
	10.30	Spinning 45 *utgår vid långsp.	SP	Olika instr
	10.30	Långspinning 125 *11/11,9/12	SP	Tobias
	15.00	Muscle Challenge 45	S	Magnus
Sön	10.15	Aerobics+Styrka	S	Elisabeth
	10.15	Spinning	SP	Susanne E
	15.00	BodyAttack	S	Sabrina L
	16.05	BodyPump	S	Linda G
	16.15	Spinning 45	SP	Emelie
	17.15	Functional Moves <i>Nyhet!</i>	S	Sofia E/Maria Pt
	17.40	BodyBalance	L	Mia

S: Stora L: Lilla G: Gymmet SP: Spinningsalen

Ego Storgatan

Mån	06.30	Indoor Walking 45	IW	Maria Pt
	11.15	Muscle Challenge 45	S	Tilda
	11.30	ActivoSpinning 45	SP	Hanna
	17.00	BodyPump	S	Maria Pr
	17.00	BodyBalance	L	Lena
	17.15	ActivoSpinning 45	SP	Tobbe
	17.30	EasyLine 30	G	Christina
	17.30	Gym-Intro 45	G	Mattias L
	18.00	Boxing	L	John/Sam
	18.05	BodyAttack	S	Mathilda
	18.15	Indoor Walking 45	IW	Stefan
	18.30	ActivoSpinning 30	SP	Tobias
	19.05	Core 30	L	Jane
	19.05	SPRINT 30	SP	Tobias
	19.20	Muscle Challenge 45	S	Jocke/Erika N
	19.40	GRIT Strenght 30	L	Tina
Tis	06.30	BodyPump 45	S	Pia
	06.30	Indoor Walking 30	IW	Tommi
	10.00	Senior EasyLine 45	G	Sandra
	11.10	GRIT Cardio 30 <i>Nyhet!</i>	S	Sandra
	11.15	ActivoSpinning 45	SP	Tobbe
	11.45	BodyPump 45	S	Eva M
	16.30	BodyBalance	L	Lotta
	16.45	Streetdance	S	Sofia T
	16.55	SPRINT 30	SP	Tommi
	17.00	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	17.35	Core 30	L	Kerstin
	17.35	ActivoSpinning 30	SP	Stefan/Tommi
	17.35	Indoor Walking 30	IW	Susanne S
	17.45	BodyCombat	S	Maria E
	18.10	ActivoSpinning 30	SP	Tommi/Stefan
	18.10	Tabata 30	L	Susanne S
	18.45	ActivoSpinning 30	SP	Stefan/Tommi
	* 18.50	PT Challenge <i>Förbokad</i> *v.42-49	L	Sandra
	18.50	BodyPump	S	Sabrina L
Ons	06.30	ActivoSpinning 45	SP	Tommi
	11.10	ActivoSpinning 45	SP	Anita
	11.10	Muscle Challenge 45	S	Tilda
	12.05	Tabata 30	S	Anita
	16.30	Sh'bam 50	L	Jenny-Lie
	16.30	Muscle Challenge BAS 30	S	Sandra
	17.15	GRIT Strenght 30	S	Sandra
	17.25	Boxning	L	Sam
	17.40	EasyLine 30	G	Eli
	17.45	SPRINT 30	SP	Maria Pr
	17.50	BodyStep	S	Mathilda/Pia
	18.15	Indoor Walking 45	IW	Petrus
	18.25	CXWORX 30	L	Maria Pr
	18.40	ActivoSpinning 45	SP	Hasse
	19.00	BodyPump	S	Mathilda
	19.15	Yin Yoga 75	L	Catarina
Tor	06.30	BodyBalance 45	S	Lotta
	10.00	Senior IW+EasyLine	IW	Sandra
	11.15	Tabata 45	S	Sandra
	11.15	Indoor Walking 45	IW	Stefan
	11.30	SPRINT 30	SP	Susanne S
	12.05	Core 30	L	Susanne S
	16.45	BodyPump	S	Malin O
	17.15	SomaMove 45	L	Mia M
	17.30	Indoor Walking 30	IW	Maria Pt
	18.05	Core 30	L	Tobbe
	18.10	Muscle Challenge 45	S	Camilla/Magnus
	18.15	ActivoSpinning 45	SP	Michaela
	18.45	Functional Moves <i>Nyhet!</i>	L	Maria Pt
	19.00	Dance Aerobics	S	Linda B
Fre	06.30	Indoor Walking 30	IW	Pia
	06.30	ActivoSpinning 30	SP	Lotta
	07.00	CXWORX 30	S	Lotta
	09.30	Senior Kondition+Styrka	S	Åsa
	11.10	BodyPump 45	S	Susanne S
	11.15	ActivoSpinning 45	SP	Tobbe
	12.05	GRIT Strenght 30	S	Sandra
	16.30	ActivoSpinning 45	SP	Tommi
	16.30	BodyPump	S	Sara W
Lör	09.15	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	09.30	Spinning 45	SP	Hasse/Sofia T
	09.50	Core 30	L	Kerstin
	10.00	BodyPump	S	Lena
	11.05	Dance! Olika stilar	S	Olika instruktörer
Sön	10.30	Indoor Walking 30	IW	Tommi
	11.05	Muscle Challenge 45	S	Tommi
	15.30	Långspinning 125 *22/10,19/11,3/12	SP	Stefan, Tommi, Petrus
	16.15	Tabata 45	S	Sandra
	16.30	ActivoSp.30 *utgår vid långspinning	SP	Petrus
	17.05	Yin Yoga 75	L	Hanna
	17.05	ActivoSp.30 *utgår vid långspinning	SP	Petrus
	17.40	BodyPump	S	Maria E

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



Höstens schema 2017

Passförklaringar

Nedan följer en mycket enkel och kortfattad beskrivning av våra pass. Svårighetsgraden kan på vissa pass variera med instruktören. Normallängd på passen är cirka 55 min, inklusive stretch. För mer information, fråga oss i receptionen.

ActivioSpinning/ PulsSpinning	Pulsbaserat spinningpass, där du lätt kan följa hjärtats arbete på filmduken och på så vis få koll på din konditionsutveckling. Kom i god tid för att hinna hämta ut pulsband i receptionen och få hjälp med inställningarna.
Aerobic Dance	Ett dansinspirerat aerobicpass som ger en utmaning i koordination, få ett flow med längre och mer komplicerade stegkombinationer.
Aerobics	Traditionellt aerobicpass med varierade stegkombinationer till härlig musik, avslutas ibland med styrkeövningar.
Ashtanga Yoga	En fysisk yogastil där 65 kroppsställningar körs i viss ordning. Stående, sittande och liggande asanas.
BAS-Yoga	Ett prova-på-pass som riktar sig främst till nybörjare. I lugnt tempo lär du dig grunderna i olika yogastilar.
BodyAttack	Förkoreograferat intensivt pass med atletiska övningar. Upplev träningsglädjen med hög puls och explosiva rörelser
BodyBalance	Olika yogastilar, Tai Chi och Pilates blandas till ett harmoniskt pass som ger både smidighet och styrka.
BodyCombat	Träningspass med högt tempo i vilket man kombinerar rörelser och positioner från bland annat karate, boxning och tai chi.
BodyPump	Styrketräning för hela kroppen med fria vikter i grupp med ledare. Ger en stark och uthållig kropp.
BodyStep	Förkoreograferat energifullt pass. Förbättra fläs och styrka med varierade atletiska stegkombinationer på höj- och sänkbar låda.
Boxing	Kampsportsinspirerat konditions- och styrketräningspass med högt tempo. Parövningar med handskar och mittsar.
Contemporary- Jazz <i>Nyhet!</i>	En dansklass där stegkombinationerna byggs upp och tolkas efter variationerna i musiken. Mjuka och starka rörelserna som bygger på känsla och flyt! Körs vissa lördagar på Ego Storgatan, se onlineboken.
Core	Styrkepass med fokus på bälen. Vi använder kroppen och ibland enstaka redskap i effektiva övningar för mage och rygg.
CrossFit	Högintensiv styrke- och konditionsträning m funktionella rörelser. Ständig variation av redskap eller kropps Vikt som motstånd.
CXWORX	Effektiv och funktionell rygg-, mag- och balansträning som passar alla. Gummiband och viktskivor används i vissa låtar.
Dance Step	Ett dansinspirerat steppass med lite mer koordination, de längre stegkombinationerna på och över lådan ger en härlig utmaning
EasyLine	Cirkelträning i maskiner utan inställningar som passar alla, som varvas med funktionella styrkeövningar.
Functional Moves <i>Nyhet!</i>	Ett styrkepass för hela kroppen med funktionella övningar som även förbättrar rörlighet, stabilitet och balans! Följer en modulstruktur med stegvis ökad svårighetsgrad och syretoppar. Med låda och viktskivor.
GRIT Cardio <i>Nyhet!</i>	Högintensiv intervallträning som förbättrar kondition, snabbhet och klickar igång förbränningen. Endast kropps Vikt. Snabba resultat!
GRIT Strenght	Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av skivstång, viktskivor och lådor för maximal effekt.
Indoor Walking	Enkel, säker och effektiv träning till musik på crosstrainers. Ger hög förbränning och ökad syreupptagningsförmåga med låg överbelastningsrisk.
PT Challenge	Kom i form på två månader med Sandra! Läs mer på www.ego.nu .
Långspinning 125	Extra långt spinningpass som inramas av en lång uppvärmning och välbehövlig nedvarning, däremellan bjuds på stor variation på både tempo och musik. Se schemat för aktuella datum.
MammaBarn	Enkelt pass för nyblivna mammor med barn, både styrke- och konditionsträning, 45 min. 5 ggr per termin, se aktuellt schema.
Mjölksyratröskel- träning	Pressa mjölksyratröskeln framför dig i intervaller av högt tempo med mycket motstånd. Hitta kontrollen och lär dig din personliga nivå och flytta upp den för varje pass. Under vissa perioder, se aktuellt schema.
Muscle Challenge	Enkelt stationsträningspass med blandade styrke- och konditionsövningar. Passar både motionärer och elit.
SeniorYoga	Ett lugnt yogapass med andningsövningar och rörelseträning. Främst stående ställningar, som anpassas efter målgruppen.
Senior EasyLine	EasyLine-pass med något lägre tempo och anpassade styrke-, konditions- och balansövningar. Maskiner och fria vikter.
Senior Indoor Walking	Mycket likt IW BAS passet med tydliga instruktioner och anpassat för deltagare med knä, höft och ryggbesvär. Bra balansträning.
Senior Muscle Challenge	Stationsträning med konditions- och styrkeövningar, anpassade för att alla ska kunna delta. Avslutas med stretchrörelser.
Senior Kondition +Styrka	Ett aerobicpass med mycket kondition, fläs och svett samtidigt som rörelserna fokuserar på de viktiga mag- och ryggmusklerna.
Sh'bam	Enkelt danspass med tuffa och sveltiga moves till klassiska partylåtar och moderna listetter.
SomaMove	"Atletisk Yoga" Kroppsrörelser i ett ständigt flöde, utvalda för att hålla kroppen i form. Ger stretch för muskel- och bindvävskedjorna.
Spinning	Konditionsträning på cykel där du själv bestämmer intensiteten. Ger hög förbränning och syreupptagningsförmåga. Under passet varierar handfattning och ställning för bästa resultat.
SPRINT	Högintensiv förkoreograferat spinningpass. Testa dina gränser i tuffa intervaller! Du väljer själv hur trött du vill bli.
Step Kondition	Aerobicpass där stegkombinationer utförs på låda. Enkel koreografi med högt tempo.
Streetdance	Aerobicpass med inslag av funk och hiphop. Låg tyngdpunkt och stora rörelser till rytmisk musik.
Tabata	5-6 set av varierade funktionella rörelser. Effektiv intervallträning där ett set består av 8 intervaller av 20 sek jobb och 10 sek vila.
Vinyasa Yoga	En dynamisk form av yoga, där olika asanas, kroppsställningar, länkans ihop genom styrd andning. Passet inleds alltid av solhälsning, men ställningarna följer ingen given serie utan kan variera mellan passen.
Yin Yoga	En långsam, enkel och avkopplande yogastil där fokus ligger på att bli smidigare genom att töja muskelfarcian.
Zumba	Danspass med steg och rytmer hämtade från latinamerikansk dans. Varje låt har en egen koreografi som får hela kroppen att jobba.

Öppettider på våra anläggningar



Ego City

Alla dagar 04.00–24.00

Receptionens öppettider

Måndag–torsdag 06.00–21.00

Fredag 06.00–19.00

Lördag 09.00–16.00

Söndag 10.00–19.00



Ego Storgatan

Alla dagar Alltid öppet

Receptionens öppettider

Måndag–torsdag 06.00–21.00

Fredag 06.00–19.00

Lördag 09.00–14.00

Söndag 10.00–19.00



Ego Alnö

Alla dagar 04.00–24.00

Personal på plats:

Måndag 17.00–19.00



Ego Kvissleby

Alla dagar 04.00–24.00

Personal på plats:

Måndag–torsdag 15.00–20.00



Ego CrossFit

Alla dagar Alltid öppet

Alla våra anläggningar är helt eller delvis obemannade. Bara du som är medlem på Ego kan träna på våra anläggningar under obemannade tider.

Bokningsregler

- Plats kan bokas på passen upp till 48 timmar i förväg. Bokningen stänger 30 minuter innan passets början. Eventuellt kvarvarande platser när bokningen stänger blir drop in-platser och kan ej bokas i förväg.
- Avanmäl dig i god tid om du inte kan delta på ett pass du bokat dig till. **Senast 60 minuter innan passets början.**
- Du kan boka en reservplats om ett pass är fullbokat. Om en plats blir ledig senast 30 minuter innan passet startar blir din reservplats en ordinarie plats och du meddelas via sms.
- Ej uthämtade biljetter släpps till väntande **fem minuter innan passets början**. Biljetter tilldelas väntande enligt "först till kvarn"-principen. Eventuell tidigare plats i reservlistan gäller inte längre.
- Två missade pass under fyra veckor leder automatiskt till att du spärras från att boka plats på passen under två veckor.

Boka på hemsidan

Du loggar in med den e-postadress du lämnat till oss som användare och ditt kortnummer som lösenord (fem siffror).

Boka med smartphone

Ladda ner appen "Bokningsappen" utvecklad av Pastell Data. Första gången anger du anläggnings-id 1341 och loggar in enligt ovan.



060-17 25 95



www.ego.nu