

HÖSTKONVENT

PÅ EGO CITY!



21 OKTOBER

09.00-10.10 Spinningsalen	Spinn-Pump Team! 30+35 En efterlängtat kombination av spinning och Bodypump! Inleds med uppvärmning och benstyrka i spinningsalen, därefter får överkroppen sitt, med utvalda övningar från olika Bodypump-releaser i stora salen! / Eva F, Sara P, Maria Pr, Maria E, Susanne S
09.20-10.10 Lilla salen	BodyBalance i harmoni med Vinyasa Yoga! 50 Starta upp dagen med rörelser från dessa två rogivande och mjukgörande träningsformer! / Lena och Emelie
10.00-11.30 Gymmet	Bänkpressteknik! 90 Personliga tips och övningar från meriterade styrkelyftare hjälper dig att finslipa tekniken och lyfta tyngre! / Joanna och Patrik
10.20-11.10 Stora salen	Dance Battle! Street v/s Zumba 50 Ett danspass utan utrymme för tveksamheter, det är järnet som gäller från början till slut! Let's Party! / Sofia och Mari
10.40-11.10 Spinningsalen	Sprint Team! 30 - I samarbete med Peak Performance Fartfylld intervallträning på cykel som ger snabba resultat och ett svettigt leende på läpparna! / Sandra och Maria Pr
11.20-11.50 Lilla salen	Kombi-Core! 30 Två olika upplägg för ökad bålstyrka = dubbelt så jobbigt och dubbelt så roligt! 😊 😊 / Kerstin och Susanne S
11.20-12.00 Stora salen	GRIT Strength+Cardio! 40 - I samarbete med Peak Performance Högintensivt pass där första delen fokuserar på styrka och andra på kondition - Allt i ett för bästa resultat! / Sandra och Erika N
12.00-13.30 Gymmet	Bänkpressteknik! 90 Personliga tips och övningar från meriterade styrkelyftare hjälper dig att finslipa tekniken och lyfta tyngre! / Joanna och Patrik
12.05-12.35 Lilla salen	Foam Roller-Stretch! 30 Sträck ut och massera igenom stora delar av kroppens muskler från topp till tå med en massagerulle! / Camilla och Linda G
12.10-13.00 Stora salen	Löpteknik med löpcoachen Tobias Rollne! 50 För att bli bra på löpning gäller det i första hand att träna på löpning. Om ambitionen är att förbättra prestationen på en given sträcka gäller det även att träna snabbare löpning. Som ett led i detta kan det vara bra att ibland träna löpteknik genom löpskolningsövningar. Syftet med dessa är att förbättra koordination och hitta ett kraftfullare och effektivare löpsteg vid snabb löpning. Här kommer ni att få prova på några av de mest användbara löpskolningsövningarna. Du behöver inte vara en van löpare för att delta. Tobias arbetar som sjukgymnast på Ego Storgatan och är specialist i Idrottsmedicin och OMT. Sedan 10 år tillbaka har han utbildat tränare i löpcoaching och tränat grupper av motionärer åt bl.a. Midnattsloppet, Sportamore samt Springtime Travel.
13.15-14.00 Stora salen	CrossFit Utmaning! 45 - I samarbete med Peak Performance Nu är det tävlingsdags, så pika din prestation på detta högintensiva pass och vinn tillsammans med dina lagkamrater i dagens specialutformade WOD. Go, go, go! / Magnus och Amanda
13.15-14.00 Lilla salen	Föreläsning: Man kan bara man vill! 45 Vilka krafter och processer har vi egentligen att göra med när det handlar om att bryta en vana eller kanske till och med göra en livsstilsförändring? Med hjälp av utbildning, stort intresse och egna erfarenheter delar vår personliga tränare Mia med sig av sin kunskap och ger svar på några av dessa frågor. / Mia Marklund
14.10-14.55 Stora salen	Functional Moves RELEASE 28! 45 Nu är det dags för en ny upplaga av detta funktionella styrkepass! Här förbättras också rörlighet, stabilitet och balans. Hitta din egen svårighetsnivå och utmana dig i syretopparna. 😊 Med låda och viktskivor. / Sofia E och Maria Pt
15.10-16.10 Stora salen	Massageteknik för rygg och vader! 60 Lär dig några effektiva massagegrepp för att mjuka upp stela ryggar och spända vadmuskler! Ni jobbar två och två och får personlig hjälp för att hitta rätt teknik. Ta med egen handduk att ligga på! / Massörerna Camilla och Petra



- **PeakPerformance finns på plats under dagen och lottar ut priser!**
- **Happy Hour på E-Street kl.21.00-22.00, köglid och 20 % rabatt i baren för Egomedlemmar!**

Konventet ingår kostnadsfritt för Egomedlemmar och passen bokas 48 h innan.
Icke medlemmar kan boka dagen innan, och betalar 100 kr/pass.