

Vårens schema 2018

23 maj- 21 juni

Ego City

Mån	09.30	Senior Muscle Challenge 45 t.o.m. v.24	S	Camilla
	11.00	Yoga Mysore -Egenträning	L	-
	11.10	CrossFit 30	S	Camilla
	11.30	Spinning 45	SP	Helene
	11.45	BodyPump 45	S	Eva F
	• 16.35	Muscle Challenge 45	S	Eli
	17.00	Vinyasa Yoga Hot 75	L	Eva M
	• 17.10	Spinning 45	SP	Emelie
	17.25	Step Kondition 30 t.o.m. v.24	S	Linda G
	18.00	CXWORX 30 t.o.m. v.24	S	Linda G
	18.30	Spinning 30	SP	Anita
	• 18.35	Zumba	S	Mari
	19.10	Core 30	L	Anita
	19.35	BodyPump t.o.m. v.22	S	Maria Pt
Tis	06.30	Spinning 45	SP	Emil
	06.30	Yoga Mysore -Egenträning	L	-
	11.00	Muscle Challenge 45	S	Sam/Tina
	11.15	SomaMove 45	L	Erika E
	11.50	Muscle Challenge 30 t.o.m. v.24	S	Sam/Tina
	16.40	BodyPump	S	Sara P
	17.00	Mindfulness 45 t.o.m. v.22	L	Jonna
	• 17.30	Gym-Intro t.o.m. v.24	G	Mia M
	• 17.45	Aerobics+Styrka 45 t.o.m. v.24	S	Elisabeth
	• 17.50	SomaMove 45 t.o.m. v.22	L	Ida T
	• 17.55	Spinning 30 t.o.m. v.22	SP	Sofia E
	18.45	BodyBalance	L	Mia M
	19.15	PulsSpinning	SP	Tobias
	19.15	CrossFit 45	S	Magnus
Ons	06.30	BodyPump 45	S	Linda G
	07.30	Vinyasa Yoga Hot	L	Eva M
	09.30	MammaBarn 45 t.o.m. v.22	S	Camilla
	11.10	Tabata 30	S	Helene
	11.45	Spinning 30	SP	Helene
	16.45	PulsSpinning 45 t.o.m. v.22	SP	Jocke H
	17.00	Ashtanga Yoga 90 t.o.m. v.22	L	Peter
	17.45	Muscle Challenge 45	S	Magnus
	18.35	Dance Aerobic t.o.m. v.24	S	Jocke G
	19.00	Bikram Yoga 90	L	Matthew
Tor	06.30	Spinning 45	SP	Erika E
	11.10	SomaMove 30 t.o.m. v.24	L	Camilla
	11.15	Muscle Challenge 30	S	John
	11.45	Stretch av bindväven 30 t.o.m. v.24	L	Camilla
	11.50	Muscle Challenge 30 t.o.m. v.24	S	John
	17.00	Tabata 30 t.o.m. v.22	S	Tina
	• 17.30	Vinyasa Yoga t.o.m. v.24	L	Emelie
	17.35	Spinning 30 t.o.m. v.22	SP	Olika instr
	18.40	BodyPump t.o.m. v.24	S	Jocke G
	18.45	Mindfulness + Yin Yoga 75 t.o.m. v.24	L	Jonna
Fre	06.30	Yoga Mysore -Egenträning	L	-
	06.45	Spinning 45	SP	Susanne E/Erika N
	11.10	Muscle Challenge 30	S	Rickard
	11.30	Yin Yoga	L	Catrine
	11.45	Spinning 45	SP	Eva F
	16.30	BodyPump	S	Sara W
	17.00	SPRINT -IntervallSpinning 30	SP	Tobias
Lör	09.30	BodyPump	S	Sara P
	09.30	Ashtanga Yoga 90	L	Peter
	10.00	Spinning 45	SP	Fanny
	15.00	Muscle Challenge 45 t.o.m. v.23	S	Magnus/Tilda
Sön	• 10.15	Spinning	SP	Susanne E
	15.00	BodyAttack	S	Sabina L
	16.05	BodyPump	S	Linda G
	17.40	BodyBalance	L	Mia M

S: Stora L: Lilla IW: Indoor Walking G: Gymmet SP: Spinningsalen
 • pass speciellt lämpliga för nybörjare

Ego Storgatan

Mån	06.30	Indoor Walking 45	IW	Maria Pt
	11.15	Muscle Challenge 45	S	Fanny
	11.30	PulsSpinning 45	SP	Hanna
	17.00	BodyPump	S	Maria Pr
	17.00	BodyBalance	L	Lena
	17.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	• 17.15	EasyLine 45	G	Christina
	18.00	Dance Aerobic 45	L	Linda B/Malin Ö
	18.05	BodyAttack	S	Mathilda
	18.15	Indoor Walking 30 t.o.m. v.24	IW	Thea/Christina
	18.50	Boxing t.o.m. v.24	L	Sam
	19.20	Muscle Challenge 45	S	Jocke/Malin H
Tis	06.15	Indoor Walking 45	IW	Tommi
	06.30	BodyPump 45	S	Pia
	10.00	Senior IW+ EasyLine 45 t.o.m. v.24	G	Sandra
	11.10	GRIT Cardio 30 t.o.m. v.24	S	Sandra
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	11.45	Yin Yoga 45 t.o.m. v.22	L	Hanna
	11.45	BodyPump 45	S	Eva M
	16.45	Streetdance t.o.m. v.24	S	Sofia T/Ida M
	16.55	SPRINT - IntervallSpinning 30	SP	Tommi
	17.00	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	17.35	Core 30	L	Kerstin
	17.35	PulsSpinning 30 t.o.m. v.22	SP	Stefan
	17.35	Indoor Walking 30	IW	Susanne S
	17.45	BodyCombat	S	Maria E
	18.10	Tabata 30	L	Susanne S
	18.50	Spinning 45 t.o.m. v.24	SP	Fanny
	18.50	PT-Challenge * Färbokat	L	Sandra
	18.50	BodyPump	S	Sabina L
Ons	06.15	PulsSpinning 45	SP	Tommi
	11.10	PulsSpinning 45 t.o.m. v.24	SP	Anita
	11.10	Muscle Challenge 45	S	Tina
	12.05	Tabata 30 t.o.m. v.24	S	Anita
	16.30	3D-Tabata 30 t.o.m. v.22	S	Sandra
	17.20	GRIT Strenght 30 t.o.m. v.22	S	Sandra
	17.25	Boxing t.o.m. v.24	L	John
	• 17.40	EasyLine 30 t.o.m. v.24	G	Eli
	17.45	SPRINT - IntervallSpinning 30	SP	Maria Pr
	18.00	BodyStep Classic	S	Pia
	• 18.15	Indoor Walking 45	IW	Petrus
	18.25	CXWORX 30	L	Maria Pr
	19.05	BodyPump	S	Mathilda
	19.05	Yin Yoga 75	L	Catarina
Tor	06.30	BodyBalance 45	S	Lotta
	10.00	Senior EasyLine t.o.m. v.22	G	Sandra
	11.15	Tabata 45	S	Sandra
	11.30	Indoor Walking 30 t.o.m. v.22	IW	Stefan
	11.30	SPRINT - IntervallSpinning 30	SP	Susanne S
	12.05	Core 30	L	Susanne S
	• 16.30	Indoor Walking 30 t.o.m. v.24	IW	Thea
	16.45	BodyPump t.o.m. v.24	S	Malin Ö
	17.05	Core 30 t.o.m. v.24	L	Thea
	17.40	SomaMove 45 t.o.m. v.22	L	Mia M
	• 17.40	PulsSpinning 45 t.o.m. v.24	SP	Maria Pr
	18.10	Muscle Challenge 45 t.o.m. v.24	S	Camilla/Patrik
	• 19.00	Gym-Intro t.o.m. v.22	G	Patrik K
Fre	06.30	Indoor Walking 30	IW	Pia
	06.30	PulsSpinning 30	SP	Lotta Å
	07.00	CXWORX 30	S	Pia
	09.30	Senior Kondition+Styrka	S	Åsa
	11.10	BodyPump 45	S	Susanne S
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	12.05	GRIT Strenght 30	S	Sandra
	16.30	PulsSpinning 45	SP	Tommi
	17.00	BodyPump 45	S	Tilda
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
Sön	10.30	Indoor Walking 30	IW	Tommi
	11.05	Muscle Challenge 45	S	Tommi
	16.15	Tabata 45	S	Sandra/Tobbe
	16.30	PulsSpinning 30 t.o.m. v.22	SP	Petrus
	17.05	Yin Yoga 75	L	Hanna
	17.05	PulsSpinning 30 t.o.m. v.22	SP	Petrus
	17.40	BodyPump	S	Maria E



Vårens schema 2018

23 maj- 21 juni

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.

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	Fysisk yogastil med 65 asanas, kroppsställningar, i given ordning som utförs stående, sittande och liggande.
BAS-Yoga	Ett prova-på-pass som riktar sig främst till nybörjare. I lugnt tempo lär du dig grunderna i olika yogastilar.
Bikram Yoga	En yogastil med 26 asanas, kroppsställningar, som utförs i given ordning. Salen är uppvärmd till ca 40 grader. Ta med handduk.
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 skivstång och viktskivor i grupp med ledare. Ger en stark och uthållig kropp.
BodyStep	Förkoreograferat energifullt pass. Förbättra flås och styrka med varierade atletiska stegkombinationer på höj- och sänkbara låda.
Boxing	Kampsportsinspirerat konditions- och styrketräningspass med högt tempo. Parövningar med handskar och mittsar.
Core	Styrkepass med fokus på bålen. 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 kroppsvikt 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.
Funktionell Styrka	Ett styrkepass för hela kroppen med funktionella övningar som även förbättrar rörlighet, stabilitet och balans! Med låda och viktskivor.
GRIT Cardio	Högintensiv intervallträning som förbättrar kondition, snabbhet och kickar igång förbränningen. Endast kroppsvikt. Snabba resultat!
GRIT Strenght	Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av skivstång, viktskivor och lådor för maximal effekt.
Gym-Intro	Genomgång av de sex utvalda maskinerna i gymmet som ingår i vårt grundprogram. Kom igång med din individuella styrketräning!
Indoor Walking	Enkel, säker och effektiv träning till musik på crosstrainers. Ger hög förbränning och ökad syreupptagningsförmåga. Låg skaderisk.
PT Challenge	Kom i form på två månader med Sandra! Läs mer på www.ego.nu .
Långspinning 125	Extra långt spinningpass med lång uppvärmning och välbehövlig nedvarvning, däremellan bjuds på stor variation på både tempo och musik. Se schemat för aktuella datum. Ta med handduk.
MammaBarn	Enkelt pass för nyblivna mammor med barn, både styrke- och konditionsträning, 45 min. 5 ggr per termin, se aktuellt schema.
Mindfulness <i>Nyhet!</i>	Ett lugnt och avslappnande pass med meditationsövningar och lätt yoga. Ger minskad stress, bättre självinsikt och ökat fokus!
Mjölksyrtröskelträning	Pressa mjölksyrtröskeln framför dig i intervaller av högt tempo med mycket motstånd. Hitta din personliga nivå och se förbättringen!
Muscle Challenge	Enkelt stationsträningspass med ständigt varierade styrke- och konditionsövningar. Passar både motionär och elit.
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.
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	Indoor Walkingpass med tydliga instruktioner och anpassat upplägg 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, flås och svett samtidigt som rörelserna fokuserar på de viktiga mag- och ryggmusklerna.
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.
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	Styrke- och konditionsträning. Effektiv intervallträning där varje övning körs i set bestående av 8 intervaller, 20 sek jobb och 10 sek vila.
3D-Tabata <i>Nyhet!</i>	Tabatapass som utförs med styrke- och konditionsövningar på den speciella mattan, Plattform9. Viktskivor och andra redskap tillkommer
Vinyasa Yoga	En dynamisk form av yoga med styrd andning. Ingen given serie, så kroppsställningarna varierar mellan passen. Inleds av Solhälsning.
Yin Yoga	En långsam, enkel och avkopplande yogastil där fokus ligger på att bli smidigare genom att töja delar av muskelfascian i flera minuter.
Yin och Yang Yoga	Ett Yin yogapass som inleds med en mer aktiv del, där kroppen får värmas upp med flödande rörelser från Vinyasa yogan.
Yoga Mysore	Salen är öppen för egen träning av alla yogastilar, utan instr. <i>Nyhet!</i>
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-onsdag 16.00–19.00

Ego CrossFit

Alla dagar Alltid öppet

Bara du som är medlem på Ego kan träna på våra anläggningar under obemannade tider.

NYA Bokningsregler fr.o.m. 1 februari 2018

• 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 senast 60 minuter innan** om du inte kan delta på ett pass du bokat dig till. **Senast kl 21.00 dagen före för morgonpass som startar innan kl 08.00.**

• Du kan boka en reservplats om ett pass är fullbokat. Om en plats blir ledig senast 60 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/försent avbokade pass under tre veckor leder automatiskt till att du ej kan förboka plats på passen under en vecka.

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