

# Sommarens schema 2018 25 juni-19 aug

<b>Ego City</b>			
Mån	11.30	Spinning 45	SP
	16.30	CrossFit 30 ej v.28-30	S
	17.00	VinyasaYoga 75 (Yin yoga 13/8)	L
	17.00	Spinning 45 ej v.29,30	SP
	17.15	Step Kondition 30 ej v.28,29	S
	17.50	CXWORX/Core 30 ej v.28,29	S
	18.30	BodyPump	S
Tis	11.00	Muscle Challenge 45	S
	16.45	BodyPump	S
	17.30	BodyBalance (Yin Yoga 31/7)	L
	18.00	Spinning 45/55	SP
	18.00	Dance/Zumba	S
Ons	06.30	BodyPump 45	S
	11.00	Vinyasa Yoga (Yin yoga 8/8)	L
	11.10	Tabata 30 ej v.28-31	S
	16.45	Spinning 45 (Sprint 25/7)	SP
	17.30	Muscle Challenge 45	S
Tor	11.15	Muscle Challenge 45 ej v.28-30	S
	17.15	Spinning 45 ej v.28-30	SP
	17.30	BodyPump	S
	17.30	Vinyasa Yoga/ Yin Yoga	L
Fre	06.30	Spinning 45 ej v.28,29	SP
	11.30	Spinning 45 start v.32	SP
	11.30	Vinyasa Yoga/ Yin yoga	L
	11.45	BodyPump/Muscle Challenge 45	S
Lör	10.00	Spinning 45	SP
	10.30	Muscle Ch./BodyPump ej v.28-30	S
Sön	15.30	BodyPump	S
	15.45	Spinning 45 ej v.28-30	SP

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

<b>Ego Storgatan</b>			
Mån	11.30	BodyPump 45 ej v.28,29	S
	16.30	Muscle Challenge 45 -Utomhus!	S
	17.00	BodyBalance (SomaMove 16/7)	L
	17.15	Spinning 45	SP
	17.30	EasyLine 30 ej v.29-31	G
	18.05	Indoor Walking 30 ej v.29-31	IW
	18.00	BodyAttack	S
	18.15	DanceAerobic / Contemporary-Jazz	L
Tis	06.30	Indoor Walking 45	IW
	06.30	BodyPump 45 ej v.28-31	S
	11.15	Spinning 45 ej v.28-30	SP
	11.30	BodyPump 45	S
	17.15	Spinning/SPRINT 45	SP
	18.00	BodyCombat	S
	18.05	GRIT/ Tabata/ Core 30	L
	18.05	Indoor Walking 30/45	IW
	18.45	Tabata 30 ej v.31	L
Ons	11.15	Muscle Challenge 45 -Utomhus!	S
	17.15	Spinning 30	SP
	17.30	BodyStep ej v.28,29	S
	17.50	CXWORX/Core 30	L
	18.30	Yin Yoga 75	L
	18.40	BodyPump	S
Tor	06.30	Spinning 45	SP
	06.30	BodyBalance 45 start v.32	S
	11.15	Tabata 45 ej v.28-31	S
	17.15	Indoor Walking 45	IW
	17.50	GRIT Strenght 30 ej v.27-30	S
	18.30	Dance Aerobic start v.32	S
Fre	11.15	Spinning 45	SP
	12.05	Tabata/ GRIT Strenght 30	S
	17.00	BodyPump 45	S
Lör	09.15	Spinning 45 start v.30	SP
	09.30	Indoor Walking 30/45	IW
	10.00	BodyPump	S
	10.05	Core 30 ej v.28-31	L
Sön	12.15	BodyPump ej v.27-30	S
	15.10	IndoorWalking 30	IW
	15.30	Yin Yoga 75 start v.32	L
	15.45	Muscle Challenge/Tabata 45	S

## Boka plats under sommaren

Det är extra viktigt att boka och boka av plats på passen i god tid under sommaren. Pass med väldigt få bokade ställs in några timmar innan start.

Vi reserverar oss för ändringar i schemat. Se internetbokningen/appen för aktuella pass varje dag.



# Sommarens schema 2018 25 juni-19 aug

## 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 fläs och styrka med varierade atletiska stegkombinationer på hög- och sänkbar 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 balanstärning som passar alla. Gummiband och viktskivor används i vissa låtar.
Dance Step	Ett dansinspirerat stegpass med lite mer koordination, de längre stegkombinationerna på och över lådan ger en härlig utmaning
EasyLine	Circletränning 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 Strengh	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 <a href="http://www.ego.nu">www.ego.nu</a> .
Långspinning 125	Extra långt spinningpass med lång uppvärmning och välbehövlig nedvarning, 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!
Mjölksyretröskelträning	Pressa mjölksyratröskeln 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 balanstärning.
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.
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	Högintensivt 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.
Stretdance	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 yoga.
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 under sommaren

Måndag, tisdag & torsdag 08.00-20.00

Onsdag 06.00-20.00

Fredag 06.00-18.00

Lördag 09.00-14.00

Söndag 12.00-17.00



### Ego Storgatan

Alla dagar Alltid öppet

#### Receptionens öppettider under sommaren

Måndag & onsdag 08.00-20.00

Tisdag & torsdag 06.00-20.00

Fredag 08.00-18.00

Lördag 09.00-14.00

Söndag 12.00-17.00



### Ego Alnö

Alla dagar 04.00-24.00



### Ego Kvissleby

Alla dagar 04.00-24.00



### Ego CrossFit

Alla dagar Alltid öppet

Bara du som är medlem på Ego kan träna på våra anläggningar under obemänskade 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 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](http://www.ego.nu)