

VÅRENS SCHEMA 2019

| | MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|---------------|---------------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 06:00 - 06:30 | | | | | | | |
| 06:30 - 07:00 | | | | | | | |
| 07:00 - 07:30 | | WOD - Amanda/Rebecka 06.30 - 45 min | | WOD - Emil 06.30 - 45 min | | | |
| 07:30 - 08:00 | | | | | | | |
| 08:00 - 08:30 | | | | | | | |
| 08:30 - 09:00 | | | | | | | |
| 09:00 - 09:30 | | | | | | Fokus* 09.00 - 45 min | CrossFit Barn 09.00 - 11.00 |
| 09:30 - 10:00 | | | | | | Coach's Choice 10.00 - 60 min | |
| 10:00 - 10:30 | | | | | | | |
| 10:30 - 11:00 | | | | | | | |
| 11:00 - 11:30 | | | | | | | |
| 11:30 - 12:00 | WOD - Helena 11.30 - 45 min | | WOD - Helena 11.30 - 45 min | | WOD - Mattias 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 | | | | | | | |
| 17:00 - 17:30 | Team - Amanda/Felix 17.15 - 60 min | WOD - Patrik 17.15 - 60 min | | | | | |
| 17:30 - 18:00 | | | WOD - Chi 17.30 - 60 min | WOD - Sabina 17.30 - 60 min | | | |
| 18:00 - 18:30 | | | | | | | |
| 18:30 - 19:00 | | | | | | | |
| 19:00 - 19:30 | | | | | | | |
| 19:30 - 20:00 | | | | | | | |
| 20:00 - 20:30 | | | | | | | |
| 20:30 - 21:00 | | | | | | | |

PASSBESKRIVNING

| | |
|-----------------------|--|
| WOD | Varierad och utmanande träning, 45 eller 60 min. Se crossfit.ego.nu (15 platser) |
| Team | Pass som genomförs i par eller fler med fokus på flås. Tekniskt enklare skivstångs- och gymnastikövningar, Se crossfit.ego.nu . (20 platser) |
| Fokus | Pass där vi fokuserar på en övning/ett område under en period. Både gymnastik, olympiska lyft och kondition. *Datum och mer information på Facebook, Ego CrossFit Community (10-20 platser beroende på fokusområde) |
| Baskurs | Baskurs i CrossFit för nybörjare. *Datum och mer information kommer på crossfit.ego.nu |
| Coach's Choice | Pass där instruktören väljer övningar och upplägg. Varierat och utmanande. (20 platser) |
| 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 barn tid men ok att teknikträna 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 barn och deras föräldrar har alltså förtur till lokalen mellan 09.00-11.00. Du ansvarar själv för dina barns säkerhet. Ingen bemanning. |

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 papperskorpen. |
| 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.

