

Höstens schema 2019

start 19 augusti

Ego City

Mån	09.30	Senior Muscle Challenge 45	S	Camilla/Sara N
	11.10	CrossFit 30	S	Rebecka/Camilla
	11.15	SomaMove 45 start v.36	L	Erika E
	11.30	Spinning 45	SP	Helene
	11.45	BodyPump 45	S	Eva F
	16.15	Anti-Gravity Yoga 45 start v.36	L	Camilla
	16.35	Muscle Challenge 45	S	Eli
	16.45	Spinning 45	SP	Sofia E
	17.15	Vinyasa Yoga Hot 75	L	Eva M
	17.25	Step Kondition 30 start v.36	S	Uffe/Linda G
	18.00	CXWORX 30 start v.36	S	Linda G
	18.30	Spinning 30	SP	Sara W/Anita
	18.35	Zumba	S	Mari
	19.10	Core 30	L	Sara W/Anita
	19.35	BodyPump start v.35	S	Johanna
Tis	06.30	Spinning 45	SP	Emil
	11.00	Muscle Challenge 45	S	John/Sam
	11.30	Vinyasa Yoga 45	L	Lucy
	11.50	Muscle Challenge 30	S	John/Sam
	16.30	Yin Yoga start v.41	L	Catrine
	16.40	BodyPump	S	Sara P
	17.00	Spinning 45 start v.36	SP	Johanna
	17.30	Gym-Intro start v.36	G	Mia M
	17.45	SomaMove + Yin Yoga	L	Camilla
	17.45	Dance Aerobic *Special: 17/9, 22/10, 26/11	S	Jocke T
	18.45	PulsSpinning	SP	Tobias
	18.50	Jumping Fitness 45	S	Pia
	19.00	BodyBalance	L	Mia M
Ons	06.30	BodyPump 45	S	Sara W/Maria Pt
	06.15	Egenträning Yoga	L	Ingen instruktör
	09.30	Senior Aerobics & Styrka 45 start v.36	L	Elisabeth
	11.10	HIIT-Tabata 30	S	Helene
	11.45	Spinning 30	SP	Linda G
	16.45	PulsSpinning 45 start v.38	SP	Jocke H
	17.00	Jumping Fitness 45	S	Sara P
	16.55	Anti-Gravity Y. 15 Nyb.teknik start v.38	L	Elin
	17.10	Anti-Gravity Yoga	L	Elin
	18.10	Muscle Challenge 45	S	Magnus
	18.20	Ashtanga Yoga 90	L	Jesper
	18.30	Spinning 30 start v.36	SP	Sofia E
	19.10	HIIT-Tabata 30 start v.36	S	Sofia E
Tor	06.30	Spinning 45	SP	Erika E
	11.10	Muscle Challenge 30	S	Seref
	11.30	Anti-Gravity Yoga 45 start v.36	L	Elin
	11.45	Muscle Challenge 30	S	Seref
	17.05	BodyAttack 45 start v.38	S	Tilda
	17.15	Spinning 45	SP	Susanne E
	17.20	Vinyasa Yoga start v.35	L	Lucy
	17.55	BodyPump	S	Jocke T
	18.30	Yin Yoga + Mindfulness 75	L	Jonna
	19.10	CrossFit 45	S	Magnus
Fre	06.15	Egenträning Yoga	L	Utan instruktör
	06.30	Spinning 45 start v.36	SP	Erika/Stefan/Emil m.fl.
	11.10	Muscle Challenge 45	S	Rickard
	11.15	Spinning 45	SP	Eva F
	11.30	Yin Yoga	L	Catrine
	16.15	Jumping Fitness 30 start v.38	S	Linda G
	17.00	BodyPump	S	Sara W
	17.30	PulsSpinning start v.38	SP	Tobias
Lör	09.30	Jumping Fitness 45	S	Cecilie
	09.30	Spinning 45	SP	Fanny/Johanna
	10.25	Core 30 start v.38	L	Fanny/Johanna
	10.30	BodyPump	S	Tilda
	* 11.00	Långspinning 125 *26/10, 16/11, 7/12	SP	Tobias
	14.45	Muscle Challenge 45 start v.36	S	Magnus/Malin H m.fl.
Sön	10.15	Aerobics & Styrka 45 start v.36	S	Jane
	10.15	Spinning	SP	Susanne E
	11.00	Ashtanga Yoga 90	L	Jesper
	15.30	Jumping Fitness 30 start v.38	S	Olika instruktörer
	16.15	BodyPump 45	S	Linda G
	17.30	BodyBalance	L	Mia M

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

Ego Storgatan

Mån	06.15	Indoor Walking 45	IW	Maria Pt
	06.30	Spinning 30 start v.40	SP	Susanne S
	07.00	Core 30	S	Maria Pt
	11.10	Muscle Challenge 45	S	Elina/Sam
	11.30	Yin Yoga 45 start v.38	L	Jonna
	11.30	PulsSpinning 45	SP	Stefan
	12.00	GRIT Cardio 30	S	Mathilda
	16.45	Indoor Walking 30	IW	Thea
	17.00	BodyPump	S	Maria Pr
	17.00	BodyBalance	L	Lena
	17.00	Gym-Intro start v.36	G	Sara N/Sam
	17.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	17.25	EasyLine 30 start v.36	G	Thea
	18.00	Indoor Walking 45 start v.36	IW	Fanny
	18.00	Dance Aerobic	L	Linda B/Malin Ö
	18.05	BodyAttack	S	Sabina
	19.00	Boxing 60 start v.36	L	Sam
	19.20	Muscle Challenge 45	S	Jocke H/Tilda
Tis	06.15	Indoor Walking 45	IW	Tommi
	06.30	BodyPump 45	S	Elina
	09.30	Senior Indoor Walking + EasyLine	G	Annica
	11.10	BodyPump 45	S	Eva M
	11.15	PulsSpinning 45 start v.35	SP	Tobbe
	11.30	BodyStep 30 start v.38	L	Basti
	12.05	Yin Yoga 40	L	Eva M
	12.05	CXWORX 30 start v.36	S	Basti
	16.30	Spinning 30 start v.38	SP	Erika N
	16.30	BasisBall Core 30 Nyhet! start v.41	S	Eli
	17.15	EasyLine 30 start v.36	G	Eli
	17.00	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	17.15	GRIT Strenght 30	S	Erika N
	17.35	Core 30	L	Kerstin
	17.35	Indoor Walking 30	IW	Susanne S
	17.50	BodyCombat	S	Maria E
	18.10	Spinning 45	SP	Emelie
	18.10	HIIT-Tabata 30	L	Susanne S
	18.55	BodyBalance + Yin Yoga	L	Uffe
	19.00	BodyPump	S	Sabina
Ons	06.15	PulsSpinning 45	SP	Tommi
	09.30	MammaBarn 45 6 qgr start v.39	S	Sara N
	11.10	PulsSpinning 45	SP	Anita
	11.10	Muscle Challenge 45	S	Camilla
	12.05	Tabata 30 (BasisBall Raw start v.41)	S	Emelie
	16.30	HIIT-Tabata 30	S	Olika instruktörer
	17.10	BodyStep 45	S	Pia
	17.20	PulsSpinning 30	SP	Maria Pr
	17.30	EasyLine 45	G	Maria Pt
	17.30	Sh'bam 50 v.38-45	L	Malin/Mari/Maria E
	17.30	Dance Detox 50 Nyhet! v.46-51	L	Sofia T/Mari
	18.00	CXWORX 30	S	Maria Pr
	18.15	Indoor Walking 45	IW	Petrus
	18.30	Yin Yoga 75	L	Jonna
	18.40	BodyPump	S	Mathilda
Tor	06.15	Indoor Walking 30	IW	Lotta
	06.45	BodyBalance 45	S	Lotta
	10.00	Senior IW + EasyLine start v.38	G	Anita
	11.15	HIIT-Tabata 45	S	Anita
	11.15	Aerobics & Styrka 45 start v.41	L	Thea
	11.30	PulsSpinning 30	SP	Maria Pr
	12.05	Core 30 (BasisBall Core start v.41)	S	Maria Pr
	16.30	BasisBall Raw Nyhet! start v.41	L	Basti
	16.45	BodyPump	S	Malin Ö
	17.10	SomaMove 45 start v.36	L	Mia M
	17.30	Indoor Walking 30	IW	Sara W
	18.05	Core 30	L	Sara W
	18.10	Muscle Challenge 45	S	Jocke N
	18.40	Boxing 60 start v.38	L	John/Seref
	19.00	Dance Step start v.38	S	Linda B
Fre	06.30	Indoor Walking 30	IW	Pia
	06.30	PulsSpinning 30 start v.38	SP	Lotta
	07.00	CXWORX 30	S	Lotta/Pia
	09.30	Senior Kondition + Styrka	S	Åsa
	11.10	GRIT Strenght 30	S	Mathilda
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	11.45	BodyPump 45	S	Susanne S
	16.00	Indoor Walking 45 start v.36	IW	Stefan
	16.30	PulsSpinning 45	SP	Tommi
	16.30	BodyPump	S	Maria Pt
	17.00	Vinyasa Yoga 45 start v.36	L	Lucy
Lör	09.15	Spinning 45	SP	Hasse/Sofia T
	09.15	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	09.50	Core 30	L	Kerstin
	10.00	BodyPump 45	S	Lena
	11.00	Dance! se boken för info start v.38	S	Olika instruktörer
Sön	10.30	Indoor Walking 30	IW	Tommi
	11.05	Muscle Challenge 45	S	Tommi
	* 15.30	Långspinning 125 *3/11, 24/11, 15/12	SP	Petrus/Tommi/Stefan
	16.15	HIIT-Tabata 45 (BasisBall start v.41)	S	Tobbe/Sandra
	16.30	PulsSpinning start v.36	SP	Petrus
	17.10	Yin Yoga 75 start v.35	L	Olika instruktörer
	17.30	BodyPump	S	Maria E



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 & Styrka	Traditionellt aerobicpass med varierade stegkombinationer och enkel koreografi till härlig musik, varvas eller avslutas med styrkeövningar.
Anti-Gravity Yoga	I taket hängs en hammock av tyg. Både traditionella yoga- och stretchövningar som avslutas med en avslappnande "cocooning" (T-shirt, tights, inga smycken)
Anti-Gravity Nybörjarteknik	För dig som är nybörjare och vill ha lite extra genomgång innan själva passet. Träna bl.a. på att ta dig i och ur vissa positioner.
Ashtanga Yoga	Fysisk yogastil med 65 asanas, kroppsställningar, i given ordning som utförs stående, sittande och liggande.
BasisBall Core <i>Nyhet!</i>	Ett styrkepass för bälmuskulaturen. De varierade och funktionella rörelserna utförs i intervaller med en medicinboll. Konceptet kommer från Norge och vänder sig till både elit och motionär.
BasisBall Raw <i>Nyhet!</i>	Ett högintensivt intervallpass där styrkan och balansen utmanas med hjälp av en medicinboll med två handtag. Du väljer själv ditt tempo.
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. 30, 45 och 60 min.
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 mitsar.
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 kropps Vikt som motstånd.
CXWORX	Effektiv och funktionell rygg-, mag- och balansträning som passar alla. Gummiband och viktskivor används i vissa låtar.
Dance Detox <i>Nyhet!</i>	Härligt danspass som är förkoreograferat av Åsa Fornäder. Fokus ligger på att hitta andning och lugn från början, för att sedan öka tempo och rörelser allt eftersom kroppen värms upp. Feel the flow!
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.
GRIT Cardio	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.
Gym-Intro	Genomgång av de sex utvalda maskinerna i gymmet som ingår i vårt grundprogram. Kom igång med din individuella styrketräning!
HIIT-Tabata	Högintensiv intervallträning med styrke- och konditionsövningar. Effektiv intervallträning där varje övning körs i set med flera intervaller, 20-45 sek jobb och 10-15 sek vila.
Indoor Walking	Enkel, säker och effektiv träning till musik på crosstrainers. Ger hög förbränning och ökad syreupptagningsförmåga. Låg skaderisk.
Jumping Fitness	Roligt och jobbigt pass som utförs på studs mattor till rytmisk musik. Konditionsträning med enkel koreografi och vissa styrkeövningar. Inga förkunskaper krävs. Maxvikt 120 kg.
Långspinning 125	Extra långt spinningpass med lång uppvärmning och välbehövlig nedvarvning. Se schemat för aktuella datum. Ta med handduk.
MammaBarn	Enkelt pass för nyblivna mammor med barn, både styrke- och konditionsträning, 45 min. 6 ggr per termin, se aktuellt schema.
Mindfulness	Ett lugnt och avslappnande pass med meditationsövningar och lätt yoga. Ger minskad stress, bättre självinsikt och ökat focus!
Mjölksyreröskel-träning	Pressa mjölksyreröskeln 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.
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, 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 o styrka för muskel- och bindvävskedjorna.
Spinning	Konditionsträning på cykel där du själv bestämmer intensiteten. Ger hög förbränning och syreupptagningsförmåga.
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.
Vinyasa Yoga	En dynamisk form av yoga med styrd andning. Ingen given serie, så kroppsställningarna varierar mellan passen. Inleds med Solhålsning.
Yin Yoga	En långsam, enkel och avkopplande yogastil där fokus ligger på att bli smidigare genom att töja delar av muskelfascian i flera minuter.
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 17.00–19.00

Ego CrossFit

Alla dagar Alltid öppet

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 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 09.30.**
- 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.
- 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.