

HÖSTENS SCHEMA 2016

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06:00 - 06:30							
06:30 - 07:00			WOD - Emil		WOD - Andreas		
07:00 - 07:30			06.30 - 45 min		06.30 - 45 min		
07:30 - 08:00							
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30							
09:30 - 10:00							
10:00 - 10:30						Team WOD	Fritt gym Barn
10:30 - 11:00						10.00 - 60 min	10.00-12.00
11:00 - 11:30						Baskurs*	
11:30 - 12:00	WOD - Mattias/Helena	WOD - Chi			WOD - Sabina	11.00 - 60 min	
12:00 - 12:30	11.30 - 45 min	11.30 - 45 min			11.30 - 45 min		
12:30 - 13:00							Team WOD (start 2/10)
13:00 - 13:30							12.30 - 60 min
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		WOD Green - Johan	WOD - Niklas	WOD - Chi			
17:30 - 18:00	Team WOD - Patrik/Tomas	17.15 - 60 min	17.15 - 60 min	17.15 - 60 min			
18:00 - 18:30	17.30 - 60 min	Baskurs*	Baskurs*	WOD Green - Lars			
18:30 - 19:00	Competition WOD	18.20 - 60 min	18.20 - 60 min	18.20 - 60 min			
19:00 - 19:30	18.30 - 20.00						
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							

PASSBESKRIVNING

WOD Green	Enklare WOD med fokus på teknik.
Team WOD	Pass som genomförs i par eller fler med fokus på flås.
WOD	Dagens pass som läggs ut på crossfit.ego.nu . Varierad och utmanande träning.
Competition WOD	Avsatt tid för Egos tävlingsgrupp. Avancerat pass utan platsbokning.
CF gym - Barn	Fri träning för CrossFit-medlemmar där du får ta med dina <u>egna barn under 15 år</u> . Du ansvarar själv för dina barns säkerhet. Ingen bemanning.
Baskurs	Baskurs i CrossFit för nybörjare. Endast föranmälan. 60 min. (vecka 40 & 41)

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.
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 "Fritt gym - Barn".
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 en gång. Boka på tel. 17 25 95.

ÖPPETTIDER

Ego CrossFit har alltid öppet. Du släpper in dig själv med ditt Ego-kort.

