

Påskens schema 2017

13-17 april

Ego City

| | | | | |
|------|-------|---------------------|----|-----------|
| Tor | 06.30 | Spinning 45 | SP | Erika |
| 13/4 | 06.45 | Yin Yoga | L | Catrine |
| | 11.15 | Muscle Challenge 45 | S | Helena |
| | 11.30 | SomaMove 45 | L | Camilla |
| | 16.30 | PowerYoga | L | Emelie |
| | 17.10 | ActivioSpinning | SP | Tobias |
| | 17.15 | Zumba | S | Mari |
| Fre | 10.00 | Spinning 45 | SP | Susanne E |
| 14/4 | 11.00 | Muscle Challenge 45 | S | Petra |
| | 14.30 | BodyPump | S | Mathilda |
| Lör | 09.30 | BodyPump | S | Sara |
| 15/4 | 10.30 | ActivioSpinning | SP | Tobias |
| | 15.00 | Muscle Challenge 45 | S | Mattias L |
| Sön | 14.00 | BodyPump | S | Sabina L |
| 16/4 | 15.00 | Spinning 45 | SP | Maria Pt |
| Mån | 09.30 | PowerYoga 75 | L | Eva M |
| 17/4 | 10.00 | CrossFit 45 | S | Amanda |
| | 11.00 | Spinning | SP | Eva F |
| | 11.30 | BodyPump | S | Mathilda |
| | 14.30 | Step Kondition 30 | S | Pia |
| | 14.30 | Spinning 30 | SP | Sofia E |
| | 15.00 | SomaMove 45 | L | Ida T |
| | 15.10 | Core 30 | S | Sofia E |

S: Stora L: Lilla SP: Spinningsalen

Ego Storgatan

| | | | | |
|------|-------|---------------------------|----|---------------------|
| Tor | 06.30 | BodyPump | S | Uffe |
| 13/4 | 11.15 | ActivioSpinning 45 | SP | Stefan |
| | 11.30 | Tabata 45 | S | Sandra |
| | 15.30 | SomaMove 45 | L | Camilla |
| | 16.30 | Muscle Challenge 45 | S | Christina |
| | 17.15 | Indoor Walking 45 | IW | Sussi RS |
| Fre | 10.00 | Indoor Walking 30 | IW | Pia |
| 14/4 | 10.35 | CXWORX 30 | S | Pia |
| | 11.15 | ActivioSpinning 45 | SP | Tobbe |
| | 12.00 | BodyPump | S | Christina |
| Lör | 09.15 | Indoor Walking 30 | IW | Kerstin |
| 15/4 | 09.30 | Spinning 45 | SP | Hasse |
| | 09.45 | Core 30 | L | Kerstin |
| | 11.00 | Tabata 45 | S | Tobbe |
| Sön | 10.30 | Indoor Walking 30 | IW | Tommi |
| 16/4 | 11.05 | Muscle Challenge 45 | S | Tommi |
| | 12.30 | BodyPump | S | Maria E |
| Mån | 10.00 | Indoor Walking 45 | IW | Sussi RS |
| 17/4 | 10.00 | Påsk-Aerobics! | S | Uffe |
| | 11.10 | "Best Of" BodyCombat Team | S | Maria E och Malin H |
| | 11.30 | ActivioSpinning 45 | SP | Stefan |
| | 12.15 | Tabata 45 | S | Sandra |

S: Stora L: Lilla IW: Indoor Walking SP: Spinningsal

Receptionernas öppettider i påsk

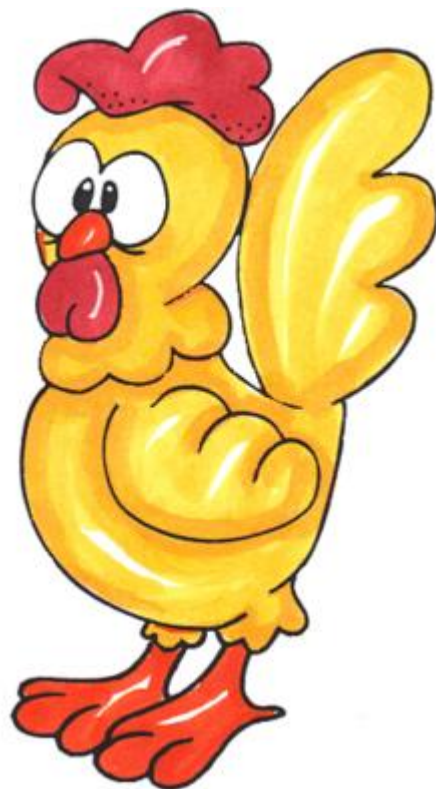
ego Ego City

| | | |
|---------------|------|-------------|
| Skärtorsdag | 13/4 | 06.00-19.00 |
| Långfredag | 14/4 | 09.00-16.00 |
| Påskafton | 15/4 | 09.00-16.00 |
| Påskdagen | 16/4 | 09.00-16.00 |
| Annandag påsk | 17/4 | 09.00-16.00 |

ego Ego Storgatan

| | | |
|---------------|------|-------------|
| Skärtorsdag | 13/4 | 06.00-19.00 |
| Långfredag | 14/4 | 09.00-14.00 |
| Påskafton | 15/4 | 09.00-14.00 |
| Påskdagen | 16/4 | 09.00-14.00 |
| Annandag påsk | 17/4 | 09.00-14.00 |

Alla våra anläggningar är öppna som vanligt på obemannade tider. **Tänk på att du först måste ha skrivit på våra nya villkor för att ditt kort ska fungera.** Kontakta oss om du är osäker.



Glad påsk önskar vi på Ego!

Påskens schema 2017

13-17 april

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.

| | |
|---------------------------------|--|
| 3D-Styrka | Funktionell träning för bättre balans och styrka i tre rörelseplan. Rörelser med och utan vikter på 3D-mattan Plattform 9. |
| ActivoSpinning/ 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 och få hjälp med inställningarna. |
| 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 | En fysisk yogastil där 65 kroppsställningar körs i viss ordning. Stående, sittande och liggande asanas. |
| BAS-Yoga Nyhet! | Ett prova-på-pass som riktar sig främst till nybörjare. I lugnt tempo lär du dig grunderna i olika yogastilar. |
| Bikram Yoga | Yogapass i extra varm sal. Stärk och sträck ut din kropp i 26 olika ställningar. Tag med handduk, 90 min. |
| 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 fria vikter 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 sänkbara låda. |
| Boxing | Kampsportsinspirerat konditions- och styrketräningspass med högt tempo. Parövningar med handskar och mitsar. |
| Core | Styrkepass med fokus på bäcken. 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 Step | Ett dansinspirerat stegpass 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 Strenghet | Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av skivstång, viktskivor och lådor för maximal effekt. |
| Indoor Walking | Enkel, säker och effektiv träning till musik på crosstrainers. Ger hög förbränning och ökad syreupptagningsförmåga med låg överbelastningsrisk. |
| Itrim Focus | Kom i form på tre månader med Itrim Focus! Läs mer på www.ego.nu . Extra långt spinningpass som inramas av en lång uppvärmning och välbefärlig nedvarvning, däremellan bjuds på stor variation på både tempo och musik. Se schemat för aktuella datum. |
| Långspinning 125 | Enkelt pass för nyblivna mammor med barn, både styrke- och konditionsträning, 45 min. 5 ggr per termin, se aktuellt schema. |
| MammaBarn | Enkelt pass för nyblivna mammor med barn, både styrke- och konditionsträning, 45 min. 5 ggr per termin, se aktuellt schema. |
| Mjölksyratroskel-träning | Pressa mjölksyratroskeln framför dig i intervaller av högt tempo med mycket motstånd. Hitta kontrollen och lär dig din personliga nivå och flytta upp den för varje pass. Under vissa perioder, se aktuellt schema. |
| Muscle Challenge | Enkelt stationsträningspass med blandade styrke- och konditionsövningar. Passar både motionär och elit. |
| Mysore Ashtanga Yoga | Ashtanga Yoga-pass där deltagarna övar i egen takt. Instruktör finns på plats för individuellt stöd och hjälp. |
| PowerYoga | En dynamisk form av yoga som bygger på ashtanga vinyasa-yoga, där man använder sin kropp och sin vikt i ställningarna. |
| SeniorYoga Nyhet! | 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 | Mycket likt IW BAS passet med tydliga instruktioner och anpassat 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. |
| Senior Spinning+Core | Enkelt spinningpass där tempot anpassas efter gruppen, följt av utvalda övningar för att stärka bålmskulaturen som skyddar ryggen. |
| Sh'bam | Enkelt danspass med tuffa och svettiga moves till klassiska partylåtar och moderna listettor. |
| SomaMove | Kroppsövningar i ett ständigt flöde, utvalda för att hålla kroppen i form. Ger stretch för muskel- och bindvävskedjorna. Eget tempo. |
| Spinning | Konditionsträning på cykel där du själv bestämmer intensiteten. Ger hög förbränning och syreupptagningsförmåga. Under passet varierar handfattning och ställning för bästa resultat. |
| SPRINT Nyhet! | 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. |
| Streetchdance | Aerobicpass med inslag av funk och hiphop. Låg tyngdpunkt och stora rörelser till rytmisk musik. |
| Tabata | 5-6 set av varierade funktionella rörelser. Effektiv intervallträning där ett set består av 8 intervaller av 20 sek jobb och 10 sek vila. |
| Yin Yoga | En långsam, enkel och avkopplande yogastil där fokus ligger på att bli smidigare genom att töja muskelfascien. |
| Yin Yoga Flow | Ett yinyogapass som inleds med några rörelser i ett sammanhängande flow, för att värma upp kroppen inför de längre töjningarna. |
| 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 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 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 Ego Alnö

Alla dagar 04.00-24.00

Personal på plats:

Måndag 17.00-19.00

ego Ego CrossFit

Alla dagar Alltid öppet

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 i god tid om du inte kan delta på ett pass du bokat dig till. **Senast 60 minuter innan passets början.**
- Reservplatser kan reserveras om ett pass är fullbokat. Om en plats blir ledig senast 30 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 pass under fyra veckor leder automatiskt till att du spärras från att boka plats på passen under två veckor.

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