

JUL- & NYÅRSSCHEMA 2021/2022

DATUM	TID	PASS	INSTRUKTÖR
Mån 20/12	11.30-12.15	WOD	Helena
Mån 20/12	17.15-18.15	WOD	Erik
Tis 21/12	17.30-18.30	Benchmark-WOD	Rebecka
Ons 22/12	11.30-12.15	WOD	Helena
Ons 22/12	17.15-18.15	WOD	Sabina
Tors 23/12	11.30-12.15	WOD	Chi
<i>Fre 24/12</i>		<i>Julafton</i>	
<i>Lör 25/12</i>		<i>Juldagen</i>	
Mån 27/12	17.15-18.15	WOD	Tiia
Tis 28/12	17.30-18.30	Benchmark-WOD	Chi
Ons 29/12	17.15-18.15	WOD	Felix
Tors 30/12	17.15-18.15	WOD	Sabina
Fre 31/12	11.00-12.00	Nyårs-WOD	Emil
<i>Lör 1/1</i>		<i>Nyårsdagen</i>	
Mån 3/1	11.30-12.15	WOD	Helena
Mån 3/1	17.15-18.15	WOD	Rebecka
Tis 4/1	17.30-18.30	Benchmark-WOD	Rebecka
Ons 5/1	11.30-12.15	WOD	Helena
<i>Tors 6/1</i>		<i>Trettondedag jul</i>	
Fre 7/1	11.30-12.15	WOD	Erik
Lör 8/1	10.00-11.00	Coach's Choice	Amanda

REGLER I KORTHET

Bokning	Platsbokning till passen öppnar 46 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. 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 papperskorgen.
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.

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.

