

VÅRENS SCHEMA 2021

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
05:00 - 05:30							
05:30 - 06:00							
06:00 - 06:30							
06:30 - 07:00	Egenträning 3 platser			Egenträning 3 platser	WOD - Emil		
07:00 - 07:30	Endast bokning			Endast bokning	06.30 - 45 min		
07:30 - 08:00	06.30 – 90 min			06.30 – 90 min			
08:00 - 08:30					Egenträning 3 platser		
08:30 - 09:00					Endast bokning		
09:00 - 09:30			Egenträning 3 platser		08.00 – 90 min		CrossFit Barn
09:30 - 10:00			Endast bokning				09.00 - 11.00
10:00 - 10:30			09.00 – 90 min			Coach's Choice	
10:30 - 11:00						10.00 - 60 min	
11:00 - 11:30		Egenträning 6 platser		Egenträning 6 platser			
11:30 - 12:00	WOD - Helena	Endast bokning	WOD - Helena	Endast bokning	WOD - Mattias		
12:00 - 12:30	11.30 - 45 min	11.00 – 90 min	11.30 - 45 min	11.00 – 90 min	11.30 - 45 min		
12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30		Egenträning 3 platser				Egenträning 6 platser	
13:30 - 14:00		Endast bokning				Endast bokning	
14:00 - 14:30		13.00 – 90 min				13.00 – 90 min	
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00						Egenträning 3 platser	Egenträning 6 platser
16:00 - 16:30		Egenträning 6 platser			Egenträning 6 platser	Endast bokning	Endast bokning
16:30 - 17:00		Endast bokning			Endast bokning	15.00 – 90 min	15.00 – 90 min
17:00 - 17:30	WOD - Agnes	16.30 – 90 min	WOD – Sabina/Patrik	WOD – Chi/Felix	16.00 – 90 min		
17:30 - 18:00	17.15 - 60 min		17.15 - 60 min	17.15 - 60 min			
18:00 - 18:30		WOD - Rebecka	Egenträning 6 platser				Egenträning 3 platser
18:30 - 19:00		18.15 - 60 min	Endast bokning				Endast bokning
19:00 - 19:30			18.30 – 90 min				18.00 – 90 min
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 (7-12 platser)
Egenträning	För dig som vill träna på egen hand och undvika trängsel. Endast bokning (6 platser)
Egenträning	För dig som vill träna på egen hand och undvika trängsel. Endast bokning (3 platser)
Coach's Choice	Pass där instruktören väljer övningar och upplägg. Varierat och utmanande. (7-12 platser)
CrossFit Barn	Avsatt tid för dig som CrossFit-medlem och dina egna barn. Gäller till och med det år barnet fyller 14 år. Från och med det år barnet fyller 15 år behövs ett eget medlemskap. Mellan kl 09.00-10.00 är det INTE tillåtet att använda skivstänger, 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 barntid 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.

