

HÖSTKONVENT

Lördagen den 20 oktober
på Ego City!



Höstnyhet: Anti-Gravity Yoga!

Prova att sväva i luften i en hammock av tyg med Camilla och Elin -Långärmad tröja

Gästpass: Jumping Fitness och Speed Jumping!

Två roliga och jobbiga studsmattepass med gästinstruktörerna Åsa och Felicia

Kostföreläsning: "Käkhacks"

Vår personliga tränare Mia har valt ut viktiga saker att tänka på vad gäller kost för att på ett enkelt sätt göra skillnad för vår hälsa, och även förenkla vår vardag.

Konsultation och vägning av våra duktiga PT's

Träffa några av våra personliga tränare och ta del av ett fanastiskt hösterbudande på PT-träning. På plats under dagen finns Petra, Sofia E, Sam, Sara N och Mia

Släpp loss till favoriterna från Sh'bam!

Malin, Mari och Maria E bjuder på ett utmanande urval av låtar och dansmoves!

Peak your Performance!

Låt Magnus och Cecilie utmana och peppa dig under den högintensiva trippelkombon: CrossFit+MC+Tabata! Även de mest vältränade kan bli trötta 😊

20 starka år med BodyPump!

Träna styrka och uthållighet till låtar med mycket Power! Gammalt och nytt. Maria Pt, Lena, Maria E, Sara W och Sofia E har valt ut låtar som kroppen sent glömmes...

Yogapass med individuella tips och råd

PartnerYoga, ge din kropp en ordentlig stretch i det lekfulla och utmanande passet där du får "tänka till lite extra" med Marina och Jonna. AshtangaYoga Team, fördjupa dina kunskaper om de olika kroppsställningarna och få individuell och kunnig hjälp av Jesper och Jon.

Kämpa tillsammans med våra två Spinningteam:

"Think out of the Bike!" med Erika N och Fanny. Ett spännande intervallpass där viss del av passet utförs på golvet, så ta inte spinningskor! "Feel the Power!" med Tobbe och Maria Pt, här delar vi upp oss i lag och låter den fartfyllda musiken få oss att orka det lilla extra!

Knäböjsteknik med träningsupplägg i gymmet

Styrkelyftarna Joanna och Patrik delar med sig av sina erfarenheter både från träning och tävling. Här har du en chans att få tips på din personliga träningsutveckling och ställa de frågor du har. Både praktik och teori.

Lotteri med bl.a. en dunjacka från Peak!

Maria och Therese från Peak-butiken finns på plats i övre gymmet och håller i vårt konventlotteri. Missa inte alla fina priser från Peak och Ego!

Happy Hour på E-street kl.21.00-22.00, visst kommer du?

Perfekt avslutning på en lyckad träningsdag! Visa ditt medlemskort så får du köglid och 20% rabatt i baren. Vi ses!!



Konventet ingår kostnadsfritt för Egomedlemmar och passen bokas 48 h innan.
Icke medlemmar kan boka dagen innan, och betalar 100 kr/pass.