

Vårens schema 2020

start 1 februari

Ego City

Mån	09.30	Senior Muscle Challenge 45	S	Camilla/Sara N
	11.10	CrossFit 30	S	Camilla
	11.30	Spinning 45	SP	Helene
	11.45	SomaMove 45	L	Erika B
	11.45	BodyPump 45	S	Eva F
	16.35	Muscle Challenge 45	S	Eli
	16.45	Spinning 45	SP	Sofia E
	17.15	Vinyasa Yoga Hot 75	L	Eva M
	17.30	Jumping Fitness + Styrka 45	S	Linda G
	18.20	Sh'bam 50	S	Mari
	18.30	Spinning 30	SP	Sara W/Anita
	19.10	Core 30	L	Sara W/Anita
	19.20	BodyPump	S	Johanna
Tis	06.30	Spinning 45	SP	Emil
	11.00	Muscle Challenge 45	S	John/Sam
	11.30	Vinyasa Yoga 45	L	Catrine
	11.50	Muscle Challenge 30	S	John/Sam
	16.30	Yin Yoga	L	Jonna
	16.40	BodyPump	S	Sara P
	17.15	Spinning 45	SP	Johanna
	17.30	Gym-Intro	G	Åsa L
	17.45	Dance Aerobic	S	Jocke T
	17.45	SomaMove + Yin Yoga	L	Camilla
	18.45	PulsSpinning	SP	Tobias
	18.50	Jumping Fitness 45	S	Pia
	19.00	BodyBalance	L	Mia M
Ons	06.30	BodyPump 45	S	Sara W/Maria Pt
	06.45	BodyBalance 45	L	Molly
	09.30	Senior Aerobics & Styrka 45	L	Elisabeth
	11.10	HIIT-Tabata 30	S	Helene
	11.45	Spinning 30	SP	Hanna/Helene
	16.45	PulsSpinning 45	SP	Jocke H
	17.00	Jumping Fitness 45	S	Sara P
	16.55	Anti-Gravity Yoga 15 <i>Nyb.teknik- ej bokbar</i>	L	Elin
	17.10	Anti-Gravity Yoga	L	Elin
	18.10	Muscle Challenge 45	S	Magnus
	18.20	Ashtanga Yoga 90	L	Jesper
	19.00	Spinning 30	SP	Sofia E
	19.40	HIIT-Tabata 30	S	Sofia E
Tor	06.30	Spinning 45	SP	Erika B
	11.00	Muscle Challenge 30	S	Seref
	11.30	Anti-Gravity Yoga 45	L	Elin
	11.35	Muscle Challenge 30	S	Seref
	16.25	Anti-Gravity Yoga 45	L	Camilla
	17.05	HIIT-Tabata 45	S	Tilda/Sandra
	17.15	Spinning 45	SP	Susanne E
	17.20	Vinyasa Yoga	L	Lucy
	17.55	BodyPump	S	Jocke T
	18.30	Mjölksyreträning PulsSpinning FTP-test, 2ggr *6/2 & 23/4	SP	Tobias
	18.30	Yin Yoga + Mindfulness 75	L	Jonna
	19.10	CrossFit 45	S	Magnus
Fre	06.15	Spinning 30	SP	Emelie
	06.50	HIIT-AMRAP 30 <i>Nyhet!</i>	S	Elina B
	11.10	Muscle Challenge 30-45	S	Rickard
	11.30	Spinning 45	SP	Eva F
	11.30	Yin Yoga	L	Catrine
	16.15	BodyPump 45	S	Sara W
	17.10	Jumping Fitness 30	S	Cecilie
	17.30	PulsSpinning	SP	Tobias
Lör	09.30	BodyPump	S	Sara P/Tilda
	09.30	Spinning 45	SP	Fanny/Johanna
	10.25	Core 30	L	Fanny/Johanna
	10.40	Jumping Fitness 35	S	Sara P
	* 11.00	Långspinning 125 *22/2, 14/3, 4/4	SP	Tobias
	14.45	Muscle Challenge 45	S	Magnus m.fl.
Sön	* 10.15	Aerobics & Styrka 45	S	Elisabeth
	* 10.15	Spinning	SP	Susanne E
	* 11.00	Ashtanga Yoga 90 *vissa datum, se bokn.	L	Jesper
	16.00	BodyPump 45	S	Linda G
	17.00	BodyStep 45	S	Pia/Basti
	17.30	BodyBalance	L	Mia M/Molly

S: Stora L: Lilla IW: Indoor Walking G: Gymmet SP: Spinningsalen
 • pass speciellt lämpliga för nybörjare



Ego Storgatan

Mån	06.15	Indoor Walking 45	IW	Maria Pt
	07.00	Core 30	S	Maria Pt
	11.00	Muscle Challenge 45	S	Elina N m.fl.
	• 11.15	BodyBalance 45	L	Molly
	11.30	PulsSpinning 45	SP	Stefan
	11.50	GRIT Cardio 30	S	Mathilda
	• 16.50	Indoor Walking 30	IW	Thea
	17.00	BodyPump	S	Maria Pr
	17.00	BodyBalance	L	Lena
	17.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	• 17.30	EasyLine 30	G	Thea
	• 18.00	Gym-Intro	G	Sara N/Sam
	18.00	Indoor Walking 45	IW	Fanny B
	18.00	Dance Aerobic	L	Linda B/Malin Ö
	18.05	BodyAttack	S	Sabina
	19.00	Boxing 60	L	Sam
	19.20	Muscle Challenge 45	S	Jocke H/Elina B
Tis	06.15	Indoor Walking 45	IW	Tommi
	06.30	BodyPump 45	S	Elina N m.fl.
	09.30	Senior Indoor Walking + EasyLine	G	Annica
	11.10	BodyPump 45	S	Eva M
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	11.25	BodyStep 30	L	Basti
	• 12.05	Yin Yoga 40 <i>ej 4/2-10/3</i>	L	Eva M
	12.05	SomaMove+Yin Yoga 40 <i>4/2-10/3</i>	L	Camilla/Erika
	12.05	CXWORX 30	S	Basti
	16.40	BasisBall CenterCore 30	S	Eli
	17.00	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	• 17.20	EasyLine 30	G	Eli
	17.20	GRIT Strenht 30	S	Erika N
	17.35	Core 30	L	Kerstin
	17.35	Indoor Walking 30	IW	Susanne S
	17.55	BodyCombat	S	Maria E
	18.00	PulsSpinning	SP	Sara S
	18.10	HIIT-Tabata 30	L	Susanne S
	18.55	BodyBalance + Yin Yoga	L	Uffe
	19.00	BodyPump	S	Sabina
Ons	06.15	PulsSpinning 45	SP	Tommi
	09.30	MammaBarn 45, 6ggr <i>start 26/2 -boka nul</i>	S	Sara N
	10.40	Muscle Challenge 30 <i>-Extra inlagt under febr</i>	S	Camilla
	11.15	Muscle Challenge 45	S	Camilla
	11.10	PulsSpinning 45	SP	Anita
	12.05	BasisBall Raw 30	S	Emelie
	16.30	HIIT-Tabata 30	S	Fanny B
	17.10	BodyStep 45	S	Pia
	17.20	PulsSpinning 30	SP	Maria Pr
	• 17.30	EasyLine 45	G	Maria Pt
	17.30	Dance Detox Flow 50, <i>8/1-1/4</i>	L	Sofia T/Mari
	17.30	Streetdance/Sh'bam/Zumba <i>8/4-3/6</i>	L	Sofia T/Mari
	18.00	CXWORX 30	S	Maria Pr
	• 18.15	Indoor Walking 45	IW	Petrus
	• 18.30	Yin Yoga 75	L	Hanna
	18.40	BodyPump	S	Mathilda
Tor	06.15	Indoor Walking 30	IW	Lotta m.fl.
	06.15	Spinning 30	SP	Susanne S
	06.45	BodyBalance 45	L	Lotta m.fl.
	10.00	Senior Indoor Walking + Core	S	Anita
	11.10	BasisBall Raw 30	L	Maria Pr
	11.15	HIIT-Tabata 45	S	Anita
	11.45	PulsSpinning 30	SP	Maria Pr
	11.45	BasisBall CenterCore 30	L	Camilla
	16.30	BasisBall Raw 30	L	Basti
	16.45	BodyPump	S	Malin Ö
	• 17.10	Aerobic Basic 45 <i>Nyhet!</i>	L	Jane
	17.30	Indoor Walking 30	IW	Sara W
	18.05	Core 30	L	Sara W
	18.10	Muscle Challenge 45	S	Jocke N/Malin H
	18.40	Boxing 60	L	John/Seref
	19.00	Dance Step	S	Linda B
Fre	06.15	Indoor Walking 30	IW	Pia
	06.15	PulsSpinning 30	SP	Lotta
	06.45	CXWORX 30	S	Lotta/Pia
	09.30	Senior Kondition + Styrka	S	Åsa M
	11.10	GRIT Strenht 30	S	Mathilda
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	11.45	BodyPump 45	S	Susanne S
	16.10	Indoor Walking 30-45	IW	Stefan
	16.30	PulsSpinning 45	SP	Tommi
	16.45	BodyPump	S	Maria Pt
	17.00	Vinyasa Yoga	L	Lucy
Lör	09.15	Spinning 45	SP	Sofia T
	09.15	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	09.50	Core 30	L	Kerstin
	10.00	BodyPump 45	S	Lena
	11.00	Dance! <i>se bokningen för info</i>	S	Olrika instruktörer
Sön	10.30	Indoor Walking 30	IW	Tommi
	11.05	Muscle Challenge 45	S	Tommi
	* 15.30	Långspinning 125 *16/2, 1/3, 29/3	SP	Petrus/Tommi/Stefan
	16.15	BasisBall Raw 45	S	Sandra
	16.30	PulsSpinning	SP	Petrus
	• 17.10	Yin Yoga 75	L	Hanna m.fl.
	17.30	BodyPump	S	Maria E

Passförklaringar

Dans & Rytm	
Aerobic	Traditionellt aerobicpass med varierade stegkombinationer och enkel koreografi till härlig musik, varvas eller avslutas med styrkeövningar.
Dance Aerobic	Ett dansinspirerat aerobicpass som ger en utmaning i koordination. På ett flow med längre och mer komplicerade stegkombinationer. Ej nyb.
Dance Detox Flow	Härligt danspass som är förkoreograferat av Åsa Fornäder. Fokus ligger på att hitta andning och lugn från början, för att sedan öka tempo och rörelser allt eftersom kroppen värms upp. Feel the flow!
Dance Step	Ett dansinspirerat steppass med lite mer koordination, härlig utmaning med längre stegkombinationerna på lådan. Ej för nybörjare.
Sh'bam	Enkelt danspass med tuffa och svettiga moves till klassiska partylåtar och moderna listettor.
Streetdance	Aerobicpass med inslag av funk och hiphop. Låg tyngdpunkt och stora rörelser till rytmisk musik.
Zumba	Danspass med steg och rytmer hämtade från latinamerikansk dans. Varje låt har en egen koreografi som får hela kroppen att jobba.
Kondition & Rörelse	
BodyAttack	Förkoreograferat intensivt pass med atletiska övningar. Upplev träningsglädjen med hög puls och explosiva rörelser
BodyStep	Förkoreograferat energifullt pass. Förbättra fläs och styrka med varierade atletiska stegkombinationer på hög- och sänkbara låda.
GRIT Cardio	Högintensiv intervallträning som förbättrar kondition, snabbhet och klickar igång förbränningen. Endast kroppsvikt. Snabba resultat!
Jumping Fitness	Roligt och jobbigt pass som utförs på studs mattor till rytmisk musik. Konditionsträning med enkel koreografi och vissa styrkeövningar. Inga förkunskaper krävs. Maxvikt 120 kg.
Step Kondition	Aerobicpass där stegkombinationer utförs på låda. Enkel koreografi med högt tempo.
Kampsport	
BodyCombat	Träningspass med högt tempo i vilket man kombinerar rörelser och positioner från bland annat karate, boxning och tai chi.
Boxing	Kampsportsinspirerat konditions- och styrketräningspass med högt tempo. Parövningar med handskar och mittsar.
Kondition på Cykel & IW-maskin	
Spinning	Konditionsträning på cykel där du själv bestämmer intensiteten. Ger hög förbränning och syreupptagningsförmåga.
PulsSpinning	Pulsbaserat spinningpass. Följ hjärtats arbete på filmduken och få koll på din konditionsutveckling. Hämta ut pulsband i receptionen i god tid.
Långspinning 125	Extra långt spinningpass med lång uppvärmning och välbehövlig nedvarvning. Se schemat för aktuella datum. Ta med handduk.
Mjölksyretroskel -träning	Pressa mjölksyretroskeln framför dig i intervaller av högt tempo med mycket motstånd. Hitta din personliga nivå och se förbättringen!
Indoor Walking	Enkel, säker och effektiv träning till musik på crosstrainers. Ger hög förbränning och ökad syreupptagningsförmåga. Låg skaderisk.
Högintensiv Kondition- & Styrketräning med redskap	
BasisBall Raw	Ett högintensivt intervallpass där styrkan och balansen utmanas med hjälp av en medicinboll med två handtag. Du väljer själv ditt tempo.
CrossFit	Högintensiv styrke- och konditionsträning m funktionella rörelser. Ständig variation av redskap eller kroppsvikt som motstånd.
GRIT Strengh	Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av skivstång, viktskivor och lådor för maximal effekt.
Muscle Challenge	Enkelt stationsträningspass med ständigt varierade styrke- och konditionsövningar. Passar både motionär och elit.
HIIT-Tabata-AMRAP	Högintensiv intervallträning med styrke- och konditionsövningar. På Tabata körs korta intervaller, 20s. Längre på AMRAP, as many rounds as possible, där så många reps som möjligt körs på en given tid.
Styrketräning med redskap & kroppsvikt	
BasisBall Core	Ett funktionellt styrkepass för hela kroppen, med fokus på bålmskulaturen. Utförs i intervaller med en medicinboll. Konzeptet kommer från Norge och vänder sig till både elit och motionär.
BodyPump	Styrketräning för hela kroppen med skivstång och viktskivor i grupp med ledare. Ger en stark och uthållig kropp. 45 och 60 min.
Core	Styrkepass med fokus på bålen. Vi använder kroppen och ibland enstaka redskap i effektiva övningar för mage och rygg.
CXWORX	Effektiv och funktionell rygg-, mag- och balansträning som passar alla. Gummiband och viktskivor används i vissa låtar.
EasyLine	Cirklarträning i enkla maskiner utan inställningar, som varvas med funktionella styrkeövningar. Du väljer själv tempo, passar alla.
Gym-Intro	Genomgång av de sex utvalda maskinerna i gymmet som ingår i vårt grundprogram. Kom igång med din individuella styrketräning!
MammaBarn	Enkelt pass för nyblivna mammor med barn, både styrke- och konditionsträning, 45 min. 6 ggr per termin, se aktuellt schema.
Rörlighet & Återhämtning	
Anti-Gravity Yoga	I taket hängs en tyghammock. Lugna rörelse utförs både på golvet och i luften. Innehåller välgörande inversioner, hänga upp och ner, och avslappnande "cocooning". (T-shirt, långa tights, inga smycken)
Anti-Gravity Nybörjarintro	För dig som är nybörjare och vill ha lite extra genomgång innan själva passet. Träna bl.a. på att ta dig i och ur olika positioner.
Ashtanga Yoga	Fysisk yogastil med 65 asanas, kroppsställningar, i given ordning som utförs stående, sittande och liggande.
BodyBalance	Olika yogastilar, Tai Chi och Pilates blandas till ett harmoniskt pass som ger både smidighet och styrka.
Mindfulness	Ett lugnt och avslappnande pass med meditationsövningar och lätt yoga. Ger minskad stress, bättre självinsikt och ökat fokus!
SomaMove	"Atletisk Yoga" Kroppsrörelser i ett ständigt flöde, utvalda för att hålla kroppen i form. Ger styrka o stretch för muskel- och bindvävskedjorna.
Vinyasa Yoga	En dynamisk form av yoga med styrd andning. Ingen given serie, så kroppsställningarna varierar mellan passen. Inleds med Solhälsning.
Yin Yoga	En långsam, enkel och avkopplande yogastil där fokus ligger på att bli smidigare genom att töja delar av muskelfarcian i flera minuter.
Seniorpass	
Senior Kondition +Styrka	Ett aerobicpass med mycket kondition, fläs och svett samtidigt som rörelserna fokuserar på de viktiga mag- och ryggmuskulaturerna.
Senior Indoor Walking	Indoor Walkingpass med tydliga instruktioner och anpassat upplägg 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 EasyLine	EasyLine-pass med något lägre tempo och anpassade styrke-, konditions- och balansövningar. Maskiner och fria vikter.

Öppettider på våra anläggningar

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 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 Alnö

Alla dagar 04.00–24.00

Personal på plats:

Måndag 17.00–19.00

Ego Kvissleby

Alla dagar 04.00–24.00

Personal på plats:

Måndag 17.00–19.00

Ego CrossFit

Alla dagar Alltid öppet

Bara du som är medlem på Ego kan träna på våra anläggningar under obemannade tider.

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 senast 60 minuter innan** om du inte kan delta på ett pass du bokat dig till. **Senast kl 21.00 dagen före för morgonpass som startar innan kl 09.30.**

Du kan boka en reservplats om ett pass är fullbokat. Om en plats blir ledig senast 60 minuter innan passet startar blir din reservplats en ordinarie plats.

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/försent avbokade pass under tre veckor leder automatiskt till att du ej kan förboka plats på passen under en vecka.

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.