

# Höstschemat 2020

Från 1 oktober

## Ego City

Mån	09.10	Senior Muscle Challenge 40	S	Camilla
	10.00	Senior Muscle Challenge 40	S	Camilla
	11.10	CrossFit 30	S	Camilla/Rebecka
	11.30	Anti-Gravity Yoga 45	L	Elin
	11.30	Spinning 45	SP	Helene
	11.45	HIIT-BasisBall 30	S	Erika BE
	16.15	Anti-Gravity Yoga 45 start 2/11	L	Elin
	• 16.35	Muscle Challenge 30	S	Eli
	16.45	PulsSpinning 45	SP	Jocke H
	17.15	Vinyasa Yoga Hot 75	L	Eva M
	17.20	Jumping Fitness + Styrka 45	S	Linda G
	18.10	Sh'bam 50	S	Mari
	18.30	Spinning 30	SP	Sara W/Anita
	19.10	BodyPump 60	S	Johanna
	19.10	Core 30	L	Sara W/Anita
Tis	06.30	Spinning 45	SP	Emil
	11.00	Muscle Challenge 45	S	John/Rickard
	11.50	Muscle Challenge 30	S	John/Rickard
	16.40	BodyPump 60	S	Sara P
	16.45	Spinning 45	SP	Johanna
	17.00	Hot Yoga 75	L	Catrine
	17.30	Gym-Intro 50	G	Mia M
	17.45	Dance Aerobic 50	S	Jocke T
	18.00	PulsSpinning 55	SP	Sara S
	18.45	Jumping Fitness + Styrka 45	S	Pia/Cec
	19.00	BodyBalance 55	L	Mia M
Ons	06.30	BodyPump 45	S	Sara W/Maria Pt
	06.45	BodyBalance 45	L	Molly
	09.30	Senior Aerobic+Styrka 45	S	Elisabeth
	11.15	Spinning 45	SP	Stefan
	11.30	BodyPump 45	S	Eva F
	17.15	Yin Yoga 55	L	Jonna
	17.00	Jumping Fitness 45	S	Sara P
	18.10	Muscle Challenge 45	S	Magnus
	18.30	Ashtanga Yoga 90	L	Jesper
	18.30	Spinning 30	SP	Emelie
	19.10	HIIT-BasisBall 30	S	Emelie
Tor	06.30	Spinning 45	SP	Erika B
	11.00	Muscle Challenge 30	S	Seref
	11.35	HIIT-Styrka & Kond. 30	S	Maria Pr
	16.45	HIIT-BasisBall 30	S	Tilda/Eli
	17.15	Anti-Gravity Yoga 60	L	Elin
	• 17.20	Spinning 45	SP	Susanne E
	17.30	BodyPump 60	S	Jocke T
	• 18.30	Yin Yoga + Mindfulness 75	L	Jonna
	18.45	CrossFit 45	S	Magnus
Fre	06.15	Spinning 30	SP	Linda G
	06.50	CXWORX 30	S	Linda G
	11.00	Muscle Challenge 45	S	Rickard/Helene
	11.30	Spinning 45	SP	Eva F
	11.30	Yin Yoga 50	L	Catrine
	11.50	Muscle Challenge 30	S	Helene/Rickard
	16.15	BodyPump 60	S	Sara W
Lör	09.30	BodyPump 60	S	Sara P/Tilda
	09.30	Spinning 45	SP	Fanny/Johanna
	10.25	Booty 30 Intervallstyrka rumpa + mage	L	Fanny/Johanna
	10.40	Jumping Fitness 35 /60 jämna v.	S	Sara P
	14.45	Muscle Challenge 45	S	Magnus m.fl.
Sön	07.30	Mysore-egenträn. Ashtanga Yoga Obemannad ingång Ingen bokning	L	Egentränning (Jesper)
	• 10.15	Spinning 55	SP	Susanne E
	10.30	Aerobic + Core 55	S	Jane
	16.00	BodyPump 45	S	Linda G
	17.00	BodyStep 30	S	Basti
	17.30	BodyBalance 55	L	Mia M/Molly
	17.35	CXWORX 30	S	Basti

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

## Ego Storgatan

Mån	06.15	Indoor Walking 30	IW	Maria Pt
	06.50	Core 30	S	Maria Pt
	11.00	Muscle Challenge 45	S	Sam/John
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Stefan
	11.50	GRIT Cardio 30	S	Mathilda
	16.45	BodyPump 60	S	Maria Pr
	• 16.45	Indoor Walking 30	IW	Thea
	17.00	BodyBalance 55	L	Lena
	17.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	17.25	EasyLine 30	G	Thea
	17.50	BodyAttack 50	S	Sabina
	• 18.00	Gym-Intro 50	G	Sam
	18.00	Dance Aerobic 55	L	Linda B/Malin Ö
	19.00	BoxFys 45	L	Sam
	19.00	Muscle Challenge 30	S	Malin H/Jocke N
	19.35	Muscle Challenge 30	S	Malin H/Jocke N
Tis	06.15	Indoor Walking 45	IW	Tommi
	06.30	BodyPump 45	S	Linda G/Pia
	11.10	BodyPump 45	S	Eva M
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	12.05	Yin Yoga 45	L	Eva M
	17.00	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	17.00	GRIT Strength 30	S	Sandra
	17.35	Core 30	L	Kerstin
	17.40	Indoor Walking 30	IW	Susanne S
	17.40	BodyCombat 55	S	Maria E
	18.15	HIIT-Tabata 30	L	Susanne S
	18.45	BodyPump 60	S	Sabina
	19.00	BodyBalance + Yin Yoga 55	L	Uffe
Ons	06.15	PulsSpinning 45	SP	Tommi
	09.30	MammaBarn 45, 6ggr v.40-45	S	Sara N
	10.00	Senior IW + Core 55	L	Anita
	11.00	Muscle Challenge 30	S	Camilla
	11.10	PulsSpinning 45	SP	Anita
	11.35	Muscle Challenge 45	S	Camilla
	16.30	HIIT-Tabata 30	S	Fanny B
	17.10	BodyStep 45	S	Pia
	17.10	Zumba/Steedt./Dance Aerobic 45	L	Mari/Sofia T/Jane
	• 17.15	EasyLine 40	G	Maria Pt
	17.20	PulsSpinning 30	SP	Maria Pr
	18.00	CXWORX 30	S	Maria Pr
	18.05	Yin Yoga 55	L	Hanna
	• 18.15	Indoor Walking 45	IW	Petrus
	18.40	BodyPump 60	S	Mathilda
Tor	06.15	Indoor Walking 30	IW	Pia
	06.45	CXWORX 30	S	Pia
	11.10	HIIT-Tabata 45	S	Anita
	11.30	Indoor Walking 30	IW	Thea
	12.05	Core 30	S	Thea
	16.45	BodyPump 60	S	Malin Ö
	17.20	Booty 30 Intervallstyrka rumpa + mage	L	John
	17.25	Indoor Walking 30	IW	Sara W
	18.00	Core 30	L	Sara W
	18.00	Spinning 30	SP	Basti
	18.00	Muscle Challenge 30	S	Jocke H/Elina B
	18.35	Muscle Challenge 30	S	Jocke H/Elina B
	18.40	SomaMove + Yin Yoga 55	L	Camilla
	19.15	Dance Step 55	S	Linda B
Fre	06.15	Indoor Walking 30-45	IW	Thea
	06.45	BodyBalance 45	L	Molly
	09.30	Senior Rygg & Kond.60 + 10 Stretch	S	Åsa M
	11.10	GRIT Strength 30	S	Mathilda
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	11.45	BodyPump 45	S	Susanne S
	16.15	Indoor Walking 30	IW	Stefan
	16.30	PulsSpinning 45	SP	Tommi
	16.30	BodyPump 60	S	Maria Pt
	* 16.45	Yin Yoga 90 *16/10, 13/11, 11/12	L	Hanna F
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! 55 Se bokningen för info	S	Olika instruktörer
Sön	10.30	Indoor Walking 30	IW	Tommi
	11.05	Muscle Challenge 30	S	Tommi
	11.45	Muscle Challenge 30	S	Tommi
	16.00	HIIT-Tabata 45	S	Sandra/Tobbe
	16.30	PulsSpinning 55	SP	Petrus
	16.55	BodyCombat 30	S	Malin H
	17.35	BodyPump 60	S	Maria E



# Höstscheman 2020

Från 1 oktober

## Ego Svartvik

Mån	09.00	Senior Rörlighet & Stretch 55	S	Elin
	17.30	Spinning 45	S	Marika/Ancha
	18.20	Core 30	S	Marika/Ancha
	19.00	CrossFit 60	S	Maria Pn/Ulrika
Tis	09.45	Senior Muscle Challenge 45	S	Maria-Therese
	10.45	Senior Muscle Challenge 45	S	Maria-Therese
	11.45	Muscle Challenge 30	S	Maria-Therese
	17.30	Zumba 45	S	Sara Z
	18.30	Spinning 30	S	Maria Pn/Ebba
	19.10	Switching 30	G	Maria Pn/Ebba
	19.10	Muscle Challenge 30	S	Maria-Therese
Ons	09.00	Senior Styrka & Kondition 55	S	Annica
	17.30	Booty 30 -Intervallstyrka för rumpa & mage	S	Ebba
	18.05	Yoga Flow 45	S	Mia S
	19.10	CrossFit 60	S	Niklas E
Tor	18.00	Muscle Challenge 45	S	Erika M/Sofia S
	19.00	Spinning 30	S	Sara Nr
	19.40	Upper Strength 30 -Överkroppsstyrka	S	Sara Nr
Fre	07.00	HIIT-FredagsFys 30	S	Ancha/Sabina
	10.00	Senior Styrka 45	G	Maria-Therese
	17.00	HIIT-FredagsFys 30	S	Ulrika/Anita
Lör	09.30	Spinning 30	S	Maria Pn/Ancha/Marika
	10.10	TRX Fusion 45	S	Maria Pn/Ancha/Marika
Sön	16.00	Power Movement 45	S	Erika M/Sara Nr

## Ego Birsta

Mån	11.30	Muscle Challenge 30	S	Olika instruktörer
	17.15	SomaMove + Yin Yoga 45	S	Mia M
	18.20	HIIT-Styrka & Kond 30	S	Elina N/Cec
	18.20	Spinning 30	SP	Fanny B/Sofia T
	19.00	Booty 30 Intervallstyrka rumpa+mage	S	Fanny B/Sofia T
Tis	11.30	HIIT-Tabata 30	S	Camilla
	12.05	Stretch: Yin Yoga 25	S	Camilla
	17.30	Muscle Challenge 30	S	Elina B
	18.10	Booty 30 Intervallstyrka rumpa+mage	S	Elina B
	19.00	CrossFit 45	S	Ted/Hjalle
Ons	07.00	HIIT-Styrka & Kond 30	S	Elina B
	11.30	Spinning 30	SP	Maria-Therese
	12.05	Upper Strength 30 -Överkroppsstyrka	S	Maria-Therese
	18.10	Skivstång Lyft & Teknik 45	S	Sofia S
	18.30	Spinning 30	SP	Linda G
	19.05	Core 30	S	Maria-Therese
Tor	06.45	Yin Yoga 45 Lugn stretch	S	Catrine
	11.30	HIIT-Styrka & Kond. 30	S	Elina N
	17.30	CrossFit 30	S	Matilda
	18.05	Rörlighet & Stretch 30	S	Matilda
	18.45	Zumba 50	S	Sara Z
Fre	08.00	HIIT-FredagsFys 30	S	Maria-Therese
Lör *	12.00	Zumba Maraton 120 * 24/10, 28/11	S	Sara Z

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.

## 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 Nolby

Alla dagar 04.00–24.00

#### Personal på plats

Måndag 17.00–19.00

### ego Ego Birsta

Alla dagar 04.00–24.00

#### Personal på plats

Måndag och onsdag 16.00–19.00

### ego Ego Svartvik

Alla dagar 04.00–24.00

#### Personal på plats

Måndag och tisdag 16.00–19.00



### Ego CrossFit

Alla dagar

Alltid öppet