

# Sommarens schema

22 juni-16 aug 2020

## Ego City

Mån	11.10	HIIT 30/45 UTE v.26,27	ej v.28-30	S
	11.30	Spinning 45	ej v.29-31	SP
	17.10	Jumping F.+Styrka 45	ej v.28-31	S
	17.15	Vinyasa Yoga Hot 75		L
	18.05	BodyPump		S
	18.30	Spinning 30		SP
	19.10	Core 30		S
Tis	06.15	BodyBalance 45	start v.32	L
	06.30	Spinning 45		SP
	06.30	BodyPump 45	ej v.29-30	S
	11.15	Muscle Ch./ HIIT 30-45		S
	16.40	BodyPump		S
	17.45	Dance Aerobic	ej v.27-32	S
	18.00	Spinning 45		SP
	18.30	BodyBalance	ej v.27-31	L
Ons	11.10	HIIT 45 UTMHUS	ej v.28-33	S
	11.45	BodyPump 45	start v.32	S
	17.00	Jumping Fitness 45		S
	18.00	Ashtanga Yoga 90	ej v.28-31	L
	18.10	Muscle Challenge 45		S
Tor	06.30	Spinning 45		SP
	09.30	Vinyasa Yoga	ej v.29	L
	11.30	Muscle Challenge/HIIT 30		S
	• 17.15	Spinning 45		SP
	17.30	Dance Aerobic/Zumba	ej v.29	S
	• 18.30	Yin Yoga 75	start v.33	L
	18.45	CrossFit 45		S
Fre	11.15	Muscle Challenge/BodyPump 45		S
	11.30	Spinning 45	ej v.28-33	SP
	11.30	Yin Yoga 50	ej v.28-31	L
	16.15	BodyPump	ej v.28-30	S
Lör	09.30	BodyPump		S
	09.30	Spinning 45	ej v. 27-31	SP
	10.25	Booty/Core 30	ej v.27-31	L
	10.40	Jumping Fitness 35	27/6: 60 min!	S
Sön	07.30	Mysore-Egentr. Ash.Yoga	ej v.28,29	L
	15.30	Muscle Challenge 45	start v.32	S
	16.30	BodyPump 45		S
	16.30	BodyBalance	ej v.27-31	L

S: Stora L: Lilla IW: Indoor Walking G: Gymmet SP: Spinningsalen

• pass speciellt lämpliga för nybörjare

U: UTMHUS samling i entren, handskar och varma oömma kläder

## Ego Storgatan

Mån	11.00	Muscle Ch. 45/ BodyPump 60		S
	11.50	GRIT Cardio 30	ej v.27-32	S
	16.30	BodyPump	ej v.29-31	S
	17.00	BodyBalance 45	ej v.30,31	L
	17.15	PulsSpinning 45		SP
	17.40	BodyAttack	ej v.29,30	S
	18.00	Dance Aerobic/Zumba		L
	18.50	Muscle Challenge 45		S
Tis	11.15	PulsSpinning 45		SP
	11.30	BodyPump 45		S
	17.00	Indoor Walking 30		IW
	17.00	GRIT Strengh 30	start v.32	S
	17.35	Core 30	ej v.30	L
	17.40	BodyCombat		S
	18.15	HIIT-Tabata 30	ej v.27-31	L
	18.45	BodyPump	ej v.28-30	S
Ons	06.15	PulsSpinning 45	ej v.28-31	SP
	06.15	Indoor Walking 45		IW
	06.30	BodyPump 45	ej v.28-31	S
	11.15	HIIT 45 UTMHUS		S
	17.10	BodyStep 45		S
	17.20	PulsSpinning 30	ej v.27-32	SP
	18.00	CXWORX 30		S
	18.00	Yin Yoga		L
	• 18.15	Indoor Walking 45		IW
	18.40	BodyPump		S
Tor	11.15	HIIT 45 UTMHUS	ej v.27-31	S
	16.45	BodyPump 60	ej v.28-31	S
	17.25	Indoor Walking 30		IW
	18.00	Core 30	ej v.29	L
	18.10	Muscle Challenge 45		S
Fre	06.15	Indoor Walking 30		IW
	06.45	CXWORX 30		S
	09.30	Senior Aerobic+Styrka	start v.32	S
	11.10	GRIT Strengh 30		S
	11.15	PulsSpinning 45		SP
	16.30	BodyPump 60	ej v.27-31	S
Lör	09.15	Spinning 45		SP
	09.15	Indoor Walking 30	ej v.28-31	IW
	09.50	Core 30	ej v.28-31	L
	10.00	BodyPump 45		S
Sön	10.30	Indoor Walking 30	ej v.28-31	IW
	11.05	Muscle Challenge 45		S
	12.15	BodyPump	ej v.28-32	S

## Ego Birsta

Mån	17.20	SomaMove +Yin Yoga 45	ej v.27-31	S
	18.20	HIIT Styrka &	ej v.29	S
	18.20	Spinning 30	start v.33	SP
	19.00	Booty 30	start v.33	S
Tis	11.30	HIIT 30 UTE/INNE	ej v.29	S
	12.05	Stretch: Yin Yoga 30	start v.32	S
	17.30	Muscle Challenge 30	ej v.28, 29	S
	18.10	Booty 30	ej v.28, 29	S
	19.00	CrossFit 45		S
Ons	08.00	Muscle Challenge 30	ej v.28-31	S
	18.10	Styrka & Teknik (Tyngdlyftning i salen)	ej v.27-31	S
Tors	11.30	HIIT Styrka & Kond 30	ej v.28-31	S
	18.10	HIIT Styrka & Kond 45		S
	19.00	Zumba 45	start v.32	S

## Ego Svartvik

Mån	18.15	Spinning 45		S
	19.10	Core 30	ej v.26,27,32,33	S
	19.10	CrossFit 60 UTE/INNE	ej v.28-31	S
Tis	09.00	Senior Styrka & Kond.	ej v.30	S
	18.15	Muscle Challenge 45		S
Ons	09.00	HIIT Styrka & Kond. 30	ej v.32,33	S
	18.15	CrossFit 60		S
Tors	18.20	Booty 30	ej v.29,30	S
	19.00	Spinning 30	ej v.29,30	S



060-17 25 95

[www.ego.nu](http://www.ego.nu)

# Sommarens schema 22 juni-16 aug 2020

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. Få 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 stegpass 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 flås och styrka med varierade atletiska stegkombinationer på hög- och sänkbara låda.
GRIT Cardio	Högintensiv intervallträning som förbättrar kondition, snabbhet och kickar 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.
BoxFys (just nu ist för Boxing)	Kampsporinspirerat konditions- och styrketräningspass med högt tempo. Enskild träning med mittsar, handskar, hopprep m.m.
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.
Mjölksyretrotskel-träning	Pressa mjölksyretrotskeln 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	
CrossFit	Högintensiv styrke- och konditionsträning m funktionella rörelser. Ständig variation av redskap eller kroppsvikt som motstånd.
GRIT Strenght	Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av skivstång, viktskivor och lådor för maximal effekt.
HIIT/ Tabata/ AMRAP	Högintensiv intervallträning med styrke- och konditionsövningar. På Tabata körs korta intervaller, 20s. På HIIT och AMRAP, kan olika längder på intervallerna förekomma.
Muscle Challenge (vilande)	Enkelt stationsträningspass i cirkel med ständigt varierade styrke- och konditionsövningar. Passar både motionär och elit.
Muscle Challenge -kombostationer	P.g.a. Covid19 har vi här anpassat det vanliga MC-passen till att ha fyra el fem stationer med 2-3 övningar som körs visst många varv på samma ställe med egna redskap. Tid för rengöring mellan stationerna.
Muscle Challenge -singelstation	P.g.a. Covid19 har vi anpassat MC-passet, så att alla gör sina styrke- och konditionsövningar på samma ställe, utmärkta positioner för rätt avstånd. En egen station med egen utrustning. Avslutas m rengöring.
Styrketräning med redskap & kroppsvikt	
BasisBall	Ett funktionellt styrkepass för hela kroppen, med fokus på bål- och ryggmuskulaturen. Utförs i intervaller med en medicinboll. Konceptet 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. Förkoreograferat.
Booty	Intervallstyrka med fokus på sätesmuskler, där övningarna även tränar upp bål och ben. Redskap är gummiband och låda.
Core	Styrkepass med fokus på bålen. Vi använder kroppen och ibland enstaka redskap i effektiva övningar för att stärka mage och rygg.
CXWORX	Effektiv och funktionell rygg-, mag- och balansträning som passar alla. Gummiband och viktskivor används i vissa låtar. Förkoreograferat.
EasyLine	Cirkelträning 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.
Switching - Styrketräning med maskiner	Cirkelstyrketräning i gymmet med styrketräningsmaskiner, där de flesta övningar görs stående. Ibland med några extra stationer med fria vikter och kroppsviktsövningar. Du väljer motstånd och tempo.
Tyngdlyftning	Ett teknik- och styrkepass som passar både nybörjare och erfarna lyftare. Personlig coaching för säker träning och förbättrat utförande.
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)
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. Förkoreograferat.
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/ Yoga Flow	En dynamisk form av yoga med styrd andning i ett flöde av rörelser. Ingen given serie, så kroppsställningarna varierar mellan passen.
Yin Yoga	En långsam, enkel och avkopplande yogastil där fokus ligger på att bli smidigare genom att töja delar av muskelfascian under flera minuter.

Passförklaringar Senior	
Seniorpass	
Senior Aerobics	Enkla dansanta rörelser och stegkombinationer till medryckande musik, allt från modern discomusik till latinamerikanska rytmer.
Senior Aerobics Kondition Styrka	Ett aerobicpass med mycket kondition, flås och svett, som blandas med styrkeövningar som fokuserar på de viktiga mag- och ryggmuskulerna.
Senior EasyLine	EasyLine-pass med något lägre tempo och anpassade styrke-, konditions- och balansövningar. Styrketräningsmaskiner o fria vikter.
Senior Indoor Walking	Konditionspass på Crosstrainer-maskiner. Anpassat upplägg för deltagare med knä, höft och ryggbesvär. Bra balansträning.
Senior Muscle Challenge	Stationsträning med konditions- och styrkeövningar för hela kroppen, anpassade för att alla ska kunna delta. Avslutas med stretchrörelser.
Senior Rörlighet & Stretch	Stora flödande rörelser till musik i eget tempo. Utan skor på yogamatta. Avslutas med stretchövningar och en skön avslappning.
Senior Stavgång	Promenad i eget tempo. Samlingsplatser efter vägen med stående rörlighets- och styrkeövningar. Ta gärna med egna stavar, vi har ett begränsat antal för utlåning. Vid väldigt dåligt väder är vi inomhus.
Senior Styrka & Kondition	Blandade styrke- och konditionsövningar i intervallform. Kan både vara maskiner och fria vikter. Du utmanar dig själv efter din egen förmåga och dagsform.

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.