

Sensommarschema 2021 23 aug - 19 sept

Ego City

Mån	09.45	Senior Muscle Challenge -Singel 45	S	Camilla
	11.10	CrossFit 30	S	Camilla/ Simon
	11.30	Spinning 45	SP	Helene
	11.50	BodyPump 45	S	Anna
	16.30	Muscle Challenge-Singel 40	S	Eli
	16.45	PulsSpinning 45	SP	Jocke H
	17.15	Vinyasa Yoga Hot 75	L	Eva M
	17.25	Jumping Fitness + Styrka 45	S	Linda G
	18.20	Sh'bam 50	S	Mari
	18.30	Spinning 30	SP	Anita/ Sara W
	19.10	Core 30	L	Anita/ Sara W
	19.15	BodyPump 60	S	Johanna
Tis	06.30	Spinning 45	SP	Emil
	11.00	Muscle Challenge-Singel 40	S	John/ Rickard
	11.50	Muscle Challenge-Singel 30	S	John/ Rickard
	16.35	BodyPump 60	S	Sara P
	17.00	Hot Yoga 90	L	Catrine
	17.30	Gym-Intro 50	G	Mia M
	17.45	Jumping Fitness+ Styrka 45	S	Pia
	18.00	PulsSpinning 55	SP	Sara S
	18.40	Dance Aerobic 55	S	Jocke T
	19.00	BodyBalance 55	L	Mia M
Ons	06.15	Spinning 45	SP	Lotta
	06.30	BodyPump 45	S	Linda G/Sara W
	09.30	Senior Aerobic+Styrka 50	S	Elisabeth
	11.15	Spinning 45	SP	Stefan
	11.30	BodyPump 45	S	Eva F
	17.00	Spinning 45	SP	Johanna
	17.00	Jumping Fitness 45	S	Sara P
	17.15	Yin Yoga 55	L	Jonna
	18.10	Muscle Challenge-Singel 45	S	Magnus
	18.30	Ashtanga Yoga 60 (90 min från v.38)	L	Robin
	18.30	Spinning 30	SP	Emelie
	19.10	HIIT-Styrka & Kond. 30	S	Emelie
Tor	06.30	Spinning 45	SP	Erika B
	11.15	Muscle Challenge-Singel 45	S	Simon
	16.50	BodyPump 60	S	Jocke T
	17.10	Anti-Gravity Yoga 60	L	Elin
	17.20	Spinning 45	SP	Susanne E
	18.00	BodyAttack 45	S	Tilda
	18.30	Yin Yoga + Mindfulness 75	L	Jonna
	19.00	CrossFit 45	S	Magnus
Fre	06.15	Mysore Ashtanga Yoga -endast drop in	L	Egenträning
	06.15	Spinning 30	SP	Linda G/ Fanny B
	06.50	LM CORE / Core 30	S	Linda G/ Fanny B
	11.00	Muscle Challenge-Singel 40	S	Rickard/ Helene
	11.30	Spinning 45	SP	Eva F
	11.30	Yin Yoga 50	L	Catrine
	11.50	Muscle Challenge-Singel 30	S	Helene/ Rickard
	16.15	BodyPump 60	S	Sara W
Lör	09.30	BodyPump 60	S	Sara P
	09.35	Spinning 45	SP	Johanna/ Lotta
	10.30	Booty 30	L	Johanna/ Lotta
	10.45	Jumping Fitness 45	S	Sara P
	14.45	Muscle Challenge-Singel 45	S	Magnus/ Sofia E
Sön	11.00	Club Mix 45 -obemannad ingång!	S	Felicia
	12.00	Hips'n'Hoop 45-obemannad ingång!	S	Felicia
	16.00	BodyPump 45	S	Linda G
	16.15	Spinning 55	SP	Susanne E m.fl.
	17.00	Jumping Fitness + Styrka 45	S	Linda G/ Pia
	17.30	BodyBalance 55	L	Mia M/ Molly

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

- pass speciellt lämpliga för nybörjare
- pass mindre lämpliga för nybörjare
- ! obemannad ingång, kom ihåg att pricka av dig på skärmen utanför salen.

Ego Storgatan

Mån	06.15	Indoor Walking 30	SP	Maria Pt
	06.50	Core 30	S	Maria Pt
	11.00	Muscle Challenge-Singel 40	S	Sam m.fl.
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Stefan
	11.50	Muscle Challenge-Singel 30	S	Sam m.fl.
	16.40	BodyPump 60	S	Maria Pr
	16.50	Indoor Walking 45	SP	Thea
	17.00	BodyBalance 55	L	Lena
	17.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	17.30	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	Muscle Challenge-Singel 40	S	Malin H/ Elina N
	19.00	LM CORE 30	L	Basti
	19.40	BodyStep 30	L	Basti
	19.50	Muscle Challenge-Singel 30	S	Malin H/ Elina N
Tis	06.15	Indoor Walking 45	SP	Tommi
	06.30	BodyPump 45	S	Maria Pt
	09.30	Senior Rygg + Kond.60	S	Åsa M
	11.10	BodyPump 45	S	Eva M
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	12.05	Yin Yoga 45	L	Eva M
	16.30	Booty 30	L	Elina B
	16.50	Indoor Walking 30	SP	Kerstin
	17.00	GRIT Strength 30	S	Mathilda
	17.30	Core 30	L	Kerstin
	17.35	Indoor Walking 30	SP	Susanne S
	17.40	BodyCombat 55	S	Maria E
	18.10	HIIT-Tabata 30	L	Susanne S
	18.45	BodyPump 60	S	Sabina
	18.55	BodyBalance + Yin Yoga 60	L	Uffe
Ons	06.15	Spinning 45	SP	Tommi
	06.45	GRIT Cardio 30	S	Mathilda
	09.30	MammaBarn 45, 6ggr	S	Sara N
	10.00	Senior IW+ Core 55	L	Anita
	11.00	Muscle Challenge-Singel 40	S	Camilla/ Sofia E
	11.10	PulsSpinning 45	SP	Anita
	11.50	Muscle Challenge-Singel 30	S	Camilla/ Sofia E
	16.30	HIIT-Styrka & Kond 30	S	Fanny B
	17.10	BodyStep 45	S	Pia
	17.10	Dance Aerobic 45	L	Jane
	17.10	Streetdance 45	L	Sofia T
	17.20	PulsSpinning 30	SP	Maria Pr
	18.00	SomaMove+ Yin Yoga 55	L	Camilla
	18.00	LM CORE 30	S	Maria Pr
	18.15	Indoor Walking 45	SP	Petrus
	19.00	Boxing 60	L	John/ Sam
	18.45	BodyPump 60	S	Tilda
Tor	06.15	Indoor Walking 30	SP	Pia
	06.50	LM CORE 30	S	Pia
	11.10	HIIT-Styrka & Kond 45	S	Anita/ Emelie
	16.45	BodyPump 60	S	Malin Ö
	17.10	Booty 30	L	Basti
	17.15	Indoor Walking 30	SP	Sara W
	17.50	Core 30	L	Sara W
	18.00	Muscle Challenge- Singel 45	S	Elina B
	17.55	Spinning 30	SP	Basti
	18.30	Vinyasa Yoga 45	L	Anne
	18.40	Muscle Challenge- Singel 30	S	Elina B
	19.20	Dance Step 55	S	Linda B
	19.20	Yin Yoga 45	L	Anne
Fre	06.15	Indoor Walking 30-45	SP	Lotta
	06.45	BodyBalance 45	L	Molly
	06.45	GRIT Strength 30	S	Mathilda B
	09.30	Senior Rygg + Kond.60 (+stretch 10)	S	Åsa M
	11.10	HIIT-Styrka & Kond 30	S	Maria Pr
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	11.45	BodyPump 45	S	Susanne S
	16.15	Indoor Walking 30	SP	Stefan
	16.30	PulsSpinning 45	SP	Tommi
	16.30	BodyPump 60	S	Maria Pt/ Anna
	16.45	Boxing 60, 5 ggr	L	Sam
Lör	09.15	Indoor Walking 30	SP	Kerstin
	09.20	GRIT Athletic 30	S	Mathilda
	09.30	Spinning 45	SP	Sofia T
	09.50	Core 30	L	Kerstin
	10.05	BodyPump 45	S	Lena
	11.00	Dance! Olika passtyper *visa datum, se bokn	S	Olika instr.
Sön	10.30	Indoor Walking 30 -obemannad ingång!	SP	Tommi
	11.00	BodyBalance + Yin Yoga 60	L	Uffe
	11.10	Muscle Ch. -Singel 45 -obemannad ingång!	S	Tommi
	11.50	Muscle Ch. -Singel 30 -obemannad ingång!	S	Tommi
	16.00	HIIT-Tabata 45	S	Elina N/ Elina B
	16.30	PulsSpinning 55	SP	Petrus
	16.55	BodyCombat 35	S	Malin H
	17.30	Yin Yoga 60	L	Hanna F
	17.45	BodyPump 60	S	Maria E



060-17 25 95



www.ego.nu

Sensommarschema 2021 23 aug - 19 sept

Ego Birsta

Mån	17.10	SomaMove + Yin Yoga 55	S	Mia M
	18.20	Styrka 30 - med stång 30 start v.38	S	Sara P
	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-Styrka & Kond.30	S	Helena B
	17.30	Muscle Challenge-Singel 30	S	Erika B
	18.10	Spinning 30 start v.36	SP	Erika B
	19.00	CrossFit 45	S	Ted
Ons	11.30	Muscle Challenge -Singel 30 start v.36	S	Maria-Therese
	17.15	Vinyasa Yoga + Yin Yoga 45 start v.40	S	Malin R
	18.10	Zumba 45	S	Sara Z
	18.20	Switching 35 start v.42	G	Jocke N
	19.05	Booty 30	S	Maria-Therese
Tors	11.30	HIIT-Tabata 35 <i>UTOMHUS v.34-37</i>	S	Camilla
	12.05	Yin Yoga 25 start v.38	S	Camilla
	17.30	Muscle Challenge-Singel 30 start v.40	S	Rickard/ Helene
	17.15	Spinning 45	SP	Linda G
	18.10	Core 30 -med gummiband	S	Linda G
	19.00	CrossFit 45	S	Matilda/ Hjalmar
Fre	08.00	HIIT-FredagsFys 30 start v.36	S	Maria-Therese
	17.45	Zumba 45 start v.35	S	Sara Z
Lör *	12.00	ZumbaMaraton *28/8, 25/9, 30/10, 27/11	S	Sara Z
* 13.00		ZumbaMaraton *28/8, 25/9, 30/10, 27/11	S	Sara Z

Ego Svartvik

Mån	09.00	Senior Rörlighet & Stretch 55	S	Elin
	17.30	Spinning 45	S	Marika/ Ancha
	18.25	Styrka & Kond. 35 start v.36	S	Erika M/ Sara N
	19.10	CrossFit 60	S	Maria Pn/ Ulrika
Tis	09.45	Senior Muscle Challenge- Singel 45	S	Maria-Therese
	11.45	Muscle Challenge- Singel 30 start v.38	S	Maria-Therese
	17.30	Zumba 45 start v.38	S	Sara Z
	18.30	Spinning 30	S	Maria Pn/ Ebba
	19.10	Switching 30 start v.40	G	Maria Pn/ Maria-Th
	19.10	Booty 30	S	Ebba
Ons	09.00	Senior Styrka & Kond. 55	S	Annica
	17.30	Muscle Challenge- Singel 30 start v.36	S	Maria-Therese m.fl.
	18.10	Power Movement 45 start v.40	S	Erika M
	19.10	CrossFit 60	S	Niklas E
Tors	09.00	Senior Spinning 30 v.42-47	S	Annica
	09.40	Senior Styrka -överkropp 30 v.42-47	S	Annica
	17.15	HIIT-Styrka & Kond 35	S	Sabina/ Anna
	18.00	Yin Yoga 45 start v.38	S	Anna
	19.00	Spinning 45	S	Sara N
Fre	07.00	HIIT-FredagsFys 30	S	Ancha/ Ebba
	10.00	Senior Styrka 45	G	Maria-Therese
	17.00	HIIT-FredagsFys 30 start v.38	S	Ulrika/ Anita
Lör	09.30	Spinning 30/45	S	Maria Pn/Ancha/Marika
	10.10	TRX Fusion 45	S	Maria Pn/Ancha/Marika
Sön •	17.00	Switching 30 start v.42	G	Jocke N
	18.00	CrossFit 60 start v.38	S	Niklas/ Hjalmar

Bokningsregler

- Plats kan bokas på passen upp till **46 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 120 minuter innan** om du inte kan delta på ett pass du bokat dig till. **Senast 10 timmar innan morgonpass, som startar före kl 09.00.**
- 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 uteblivna/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 födelsedatum (sex siffror) som lösenord.

Boka med smartphone

Ladda ner appen "ego sundsvall" utvecklad av BRP. Logga 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	14.00-19.00

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	14.00-19.00

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	
Tisdag	16.00-19.00

ego Ego CrossFit

Alla dagar	Alltid öppet
------------	--------------

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