

Höstens schema 2021

från 23 september

Ego City

| | | | | |
|-------|-------|---------------------------------------|-------|-------------------|
| Mån | 09.00 | Senior Muscle Challenge-Kombo 40 | S | Camilla |
| | 09.50 | Senior Muscle Challenge-Singel 40 | 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-Kombo 40 | START | 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 m.fl. |
| | 11.00 | Muscle Challenge-Kombo 40 | S | John/ Rickard |
| | 11.50 | Muscle Challenge-Kombo 30 | START | S John/ Rickard |
| | 16.35 | BodyPump 60 | S | Sara P |
| | 17.00 | Hot Yoga 90 | L | Catrine |
| | 17.30 | Gym-Intro 50 v.38-45 | START | G Mia M |
| | 17.45 | Jumping Fitness+ Styrka 45 | S | Pia |
| | 18.00 | PulsSpinning 55 | SP | Sara S |
| | 18.40 | Dance Aerobic 55 | START | 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 (ej v.40-43) | S | Elisabeth |
| | 09.30 | Senior Rörlighet +Stretch 50 v.40-43 | L | Elin |
| | 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-Kombo 40 | S | Magnus |
| | 18.30 | Ashtanga Yoga 90 | L | Robin |
| | 18.30 | Spinning 30 | START | SP Emelie |
| | 19.10 | HIIT-Styrka & Kond. 30 | START | S Emelie |
| Tor | 06.30 | Spinning 45 | SP | Erika B |
| | 11.15 | Muscle Challenge-Kombo 40 | 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 | START | 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-Kombo 40 | S | Magnus/ Sofia E |
| Sön ! | 11.00 | Club Mix 45 -obemannad ingång! | START | S Felicia |
| ! | 12.00 | Hips'n'Hoop 45-obemannad ingång! | START | S Felicia |
| | 16.00 | BodyPump 45 | S | Linda G |
| | 16.15 | Spinning 55 | SP | Susanne E m.fl. |
| | 17.00 | Jumping Fitness + Styrka 45 | START | 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.

Vi har startat upp ännu fler pass:

- **Rockring: Hips'n'Hoop på City**
- **Styrka med Stång på Birsta**
- **Seniorpass: Spinning, Styrka, Rörlighet**
- **Fler danspass: Club Mix, Zumba..**
- **Mer Step på Stg: Dance Step, BodyStep**
- **MC-Kombo, stationsträningen tillbaka!**
- **Fler Yogapass**

m.m.



Ego Storgatan

| | | | | |
|-------|-------|---------------------------------------------|---------|--------------------|
| Mån | 06.15 | Indoor Walking 30 | SP | Maria Pt |
| | 06.50 | Core 30 | S | Maria Pt |
| | 11.00 | Muscle Challenge-Kombo 40 | S | Sam m.fl. |
| | 11.15 | PulsSpinning 45 | SP | Stefan |
| | 11.50 | Muscle Challenge-Kombo 30 | START | S Sam m.fl. |
| | 16.40 | BodyPump 60 | S | Maria Pr |
| | 16.50 | Indoor Walking 45 | START | SP Thea |
| | 17.00 | BodyBalance 55 | L | Lena |
| | 17.15 | PulsSpinning 45 | SP | Tobbe |
| | 17.30 | EasyLine 30 | START | 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-Kombo 40 | S | Malin H/ Elina N |
| | 19.00 | LM CORE 30 | L | Basti |
| | 19.40 | BodyStep 30 | START | L Basti |
| | 19.50 | Muscle Challenge-Kombo 30 | START | 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.+Stretch 70 | START | 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 | START | S Sara N |
| | 11.00 | Muscle Challenge-Kombo 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 v.39-43 | START | L Jane |
| | 17.10 | Streetdance 45 v.45-49 | 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 |
| | 17.50 | Spinning 30 | SP | Basti |
| | 18.00 | Muscle Challenge-Kombo 30 | S | Elina B |
| | 18.30 | Vinyasa Yoga 45 | L | Anne |
| | 18.40 | Muscle Challenge-Kombo 30 | START | S Elina B |
| | 19.20 | Dance Step 55 | START | S Linda B |
| | 19.20 | Yin Yoga 45 | L | Anne |
| Fre | 06.15 | Indoor Walking 30-45 | SP | Lotta |
| | 06.45 | BodyBalance 45 | START | L Molly |
| | 06.45 | GRIT Strength 30 | S | Mathilda B |
| | 09.30 | Senior Rygg+Kond.+Stretch 70 | S | Åsa M |
| | 11.10 | HIIT-Styrka & Kond 30 | S | Maria Pr |
| | 11.15 | PulsSpinning 45 | SP | Tobbe |
| | 11.50 | BodyPump 45 | S | Susanne S |
| | 16.15 | Indoor Walking 30 | START | SP Stefan |
| | 16.30 | Spinning 45 | SP | Tommi |
| | 16.30 | BodyPump 60 | S | Maria Pt/ Anna |
| | 16.45 | Boxing 60, 5 ggr | okt-nov | 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 | START | L Uffe |
| ! | 11.10 | Muscle Ch.-Kombo 30 -obemannad ingång | S | Tommi |
| ! | 11.50 | Muscle Ch.-Kombo 30 | START | 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

Höstens schema 2021

från 23 september

Ego Birsta

| | | | | |
|---------|-------|--------------------------------------------|----|------------------|
| Mån | 17.10 | SomaMove + Yin Yoga 55 | S | Mia M |
| | 18.15 | Styrka - med stång 35 START | S | Sara P |
| | 18.20 | Spinning 30 | SP | Fanny B/ Sofia T |
| | 19.00 | Booty 30 Intervallstyrka rumpa | S | Fanny B/ Sofia T |
| Tis | 11.30 | HIIT-Styrka & Kond.30 | S | Helena B |
| | 17.30 | Muscle Challenge-Kombo 30 | S | Erika B |
| | 18.10 | Spinning 30 | SP | Erika B |
| | 19.00 | CrossFit 45 | S | Ted |
| Ons | 11.30 | Muscle Challenge-Kombo 30 | S | Maria-Therese |
| | 17.15 | Vinyasa Yoga+Yin Yoga 45 START | S | Malin R |
| | 18.10 | Zumba 45 | S | Sara Z |
| | 18.20 | Switching 35 Styrka på maskiner start v.40 | G | Malin R |
| | 19.05 | Booty 30 | S | Maria-Therese |
| Tors | 11.30 | HIIT-Tabata 30 | S | Camilla |
| | 12.05 | Yin Yoga 25 START | S | Camilla |
| | 17.30 | Muscle Challenge-Kombo 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 start v.40 | S | Matilda/ Hjalmar |
| Fre | 08.00 | HIIT-FredagsFys 30 | S | Maria-Therese |
| | 17.45 | Zumba 45 | S | Sara Z |
| Lör * | 12.00 | ZumbaMaraton *25/9, 30/10, 27/11 | S | Sara Z |
| * 13.00 | | ZumbaMaraton *25/9, 30/10, 27/11 | S | Sara Z |

Ego Svartvik

| | | | | |
|------|-------|---------------------------------------------|---|-----------------------|
| Mån | 09.00 | Senior Rörlighet & Stretch 45 | S | Elin |
| | 10.00 | Senior Rörlighet & Stretch 45 START | S | Elin |
| | 17.30 | Spinning 45 | S | Marika/ Ancha |
| | 18.25 | Styrka & Kond. 35 | S | Erika M/ Sara N |
| | 19.10 | CrossFit 60 | S | Maria Pn/ Ulrika |
| Tis | 09.45 | Senior Muscle Challenge- Kombo 45 | S | Maria-Therese |
| | 11.45 | Muscle Challenge-Kombo 30 START | S | Maria-Therese |
| | 17.30 | Zumba 45 START | S | Sara Z |
| | 18.30 | Spinning 30 | S | Maria Pn/ Ebba |
| | 19.10 | Switching 30 Styrka på maskiner 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-Kombo 30 | S | Jocke N |
| | 18.10 | Power Movement 45 start v.40 | S | Erika M |
| | 19.10 | CrossFit 60 | S | Hjalmar |
| Tors | 09.00 | Senior Spinning 30 START | S | Annica |
| | 09.40 | Senior Styrka -Överkropp 30 START | S | Annica |
| | 17.15 | HIIT-Styrka & Kond 35 | S | Sabina/ Anna |
| | 18.00 | Spinning 45 | S | Sara N |
| | 19.00 | Yin Yoga 60 START | S | Anna |
| Fre | 07.00 | HIIT-FredagsFys 30 | S | Ancha/ Ebba |
| | 10.00 | Senior Styrka 45 | G | Maria-Therese |
| | 11.00 | Senior Styrka 45 START | G | Maria-Therese |
| | 17.00 | HIIT-FredagsFys 30 START | 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 35 -Styrka på maskiner start v.40 | G | Jocke N |

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 CrossFit

Alla dagar

Alltid öppet

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