

Höstens schema 2021

Ego City

Mån	09.00	Senior Muscle Challenge-Kombo 40	S	Camilla
	09.50	Senior Muscle Challenge-Kombo 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	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	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/Sofi v.38-45
	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 (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 45	S	Magnus
	18.30	Ashtanga Yoga 90	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-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
	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 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.

Vi har startat upp ännu fler pass:

- Rockring: Hips'n'Hoop på Ego City
- Styrka med Stång på Ego Birsta
- Fler Seniorpass: Spinning, Styrka, Rörlighet & Switching
- Fler danspass: Club Mix & Zumba
- Mer Step på Ego Storgatan: Dance Step & BodyStep
- MC-Kombo - stationsträningen tillbaka!
- Ny i gymmet? Prova EasyLine, Switching och Gym-Intro
- Mer Yogapass samt Power Movement
- Boxing 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	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	Sabrina
	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	L	Basti
	19.50	Muscle Challenge-Kombo 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.+Stretch 70	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	Sabrina
	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
	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	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	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.+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	SP	Stefan
	16.30	Spinning 45	SP	Tommi
	16.30	BodyPump 60	S	Maria Pt/ Anna
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.-Kombo 30 -obemannad ingång!	S	Tommi
	! 11.45	Muscle Ch.-Kombo 30	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

Höstens schema 2021

Ego Birsta

Mån	17.10	SomaMove + Yin Yoga 55	S	Mia M
	18.15	Styrka - med stång 35	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	10.00	Senior Muscle Challenge- Kombo 45	S	Maria-Therese
	17.15	Vinyasa Yoga+Yin Yoga 45	S	Malin R
	18.10	Zumba 45	S	Sara Z
	18.20	Switching 35 Styrka på maskiner START	G	Malin R
	19.05	Booty 30	S	Maria-Therese
Tors	11.30	HIIT-Tabata 30	S	Camilla
	12.05	Yin Yoga 25	S	Camilla
	17.30	Muscle Challenge-Kombo 30 <i>start nov</i>	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	11.15	Switching 35 Styrka på maskiner START	S	Maria-Therese
	17.45	Zumba 45	S	Sara Z
Lör *	12.00	ZumbaMaraton *30/10, 27/11	S	Sara Z
*	13.00	ZumbaMaraton *30/10, 27/11	S	Sara Z

Ego Svartvik

Mån	09.00	Senior Rörlighet & Stretch 45	S	Elin
	10.00	Senior Rörlighet & Stretch 45	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	S	Maria-Therese
	17.30	Zumba 45	S	Sara Z
	18.30	Spinning 30	S	Maria Pn/ Ebba
	19.10	Switching 35 Styrka på maskiner START	G	Maria Pn/ Maria-Th
	19.10	Booty 30	S	Ebba
Ons	09.00	Senior Styrka & Kond. 45	S	Annica
	09.55	Senior Styrka & Kond. 45 START	S	Annica
	17.30	Muscle Challenge-Kombo 30	S	Jocke N
	18.10	Power Movement 45	S	Erika M
	19.10	CrossFit 60	S	Hjalmar
Tors	09.00	Senior Spinning 30	S	Annica
	09.40	Senior Styrka -Overkropp 30	S	Annica
	17.15	HIIT-Styrka & Kond 35	S	Sabina/ Anna
	18.00	Spinning 45	S	Sara N
	19.00	Yin Yoga 60	S	Anna
Fre	07.00	HIIT-FredagsFys 30	S	Ancha/ Ebba
	09.00	Senior Styrka 40	G	Maria-Therese
	09.50	Senior Styrka 40 START	G	Maria-Therese
	17.00	HIIT-FredagsFys 30	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	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.