

# Höstens schema 2021

## Ego City

Mån	09.00	Senior Muscle Challenge 40	S	Camilla
	09.50	Senior Muscle Challenge 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 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	06.15	Mysore Ashtanga Yoga -endast drop in	L	Egenträning
	06.30	Spinning 45	SP	Emil m.fl.
	11.00	Muscle Challenge 45	S	John/ Rickard
	16.35	BodyPump 60	S	Sara P
	17.00	Hot Yoga 90	L	Catrine
	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 Rörlighet & Stretch 50	S	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 45	S	Magnus
	18.30	Ashtanga Yoga 75	L	Robin
	18.30	Spinning 30	SP	Emelie
Tor	06.30	Spinning 45	SP	Erika B
	11.15	Muscle Challenge 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	Spinning 30	SP	Linda G/ Fanny B
	06.50	LM CORE / Core 30	S	Linda G/ Fanny B
	11.00	HIIT-Styrka & Kond. 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 45	S	Magnus/ Sofia E
Sön	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:**

- Styrka med Stång på Birsta
- Fler Seniorpass: Spinning, Styrka, Rörlighet, Switching
- Mer Step på Stg: Dance Step, BodyStep
- Muscle Challenge - stationsträning i cirkel är 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 45	S	Sam m.fl.
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Stefan
	11.50	Muscle Challenge 30	S	Sam m.fl.
	16.40	BodyPump 60	S	Maria Pr
	16.50	Indoor Walking 30	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 45	S	Malin H/ Elina N
	19.00	Core 30	L	Jane
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	Anna
	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
	11.00	Muscle Challenge 40	S	Camilla/ Sofia E
	11.10	PulsSpinning 45	SP	Anita
	16.30	HIIT-Styrka & Kond 30	S	Fanny B
	17.10	BodyStep 45	S	Pia
	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
	17.50	Spinning 30	SP	Basti
	18.00	Muscle Challenge 30	S	Elina B
	18.30	Vinyasa Yoga 45	L	Anne
	18.40	Muscle Challenge 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/Petrus
	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	S	Olika instr.
Sön	! 10.30	Indoor Walking 30	SP	Tommi
	! 11.00	BodyBalance + Yin Yoga 60	L	Uffe
	! 11.10	Muscle Challenge 30	S	Tommi
	! 11.45	Muscle Challenge 30	S	Tommi
	16.00	HIIT-Tabata 45	S	Elina N/ Elina B
	16.30	PulsSpinning 55	SP	Petrus
	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 <i>Nyhet</i>	S	Sara P
	18.20	Spinning 30	SP	Fanny B/ Sofia T
	19.00	Booty 30 <i>Intervallstyrka rumpa</i>	S	Fanny B/ Sofia T
Tis	11.30	HIIT-Styrka & Kond.30	S	Helena B
	17.30	Muscle Challenge 30	S	Erika B
	18.10	Spinning 30	SP	Erika B
	19.00	CrossFit 45	S	Ted
Ons	10.00	Senior Muscle Challenge 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 <i>Styrka på maskiner</i>	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
	17.15	Spinning 45	SP	Linda G
	18.10	Core 30 -med gummiband <i>Nyhet</i>	S	Linda G
Fre	11.15	Switching 35 <i>Styrka på maskiner</i>	S	Maria-Therese
	17.45	Zumba 45	S	Sara Z
Lör *	12.00	ZumbaMaraton * 27/11	S	Sara Z
*	13.00	ZumbaMaraton * 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 45	S	Maria-Therese
	17.30	Zumba 45	S	Sara Z
	18.30	Spinning 30	S	Maria Pn/ Ebba
	19.10	Switching 35 <i>Styrka på maskiner</i>	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	S	Annica
	17.30	Muscle Challenge 30	S	Jocke N
	18.10	Power Movement 45	S	Erika M
	19.10	CrossFit 60	S	Hjalmar
Tors	09.00	Senior Spinning 30 <i>Nyhet</i>	S	Annica
	09.40	Senior Styrka -Överkropp 30	S	Annica
	17.15	HIIT-Styrka & Kond 35	S	Sabina
	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	G	Maria-Therese
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	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 Ego CrossFit

Alla dagar

Alltid öppet

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

