

Vårens schema 2021

från 1 februari

Ego City

Mån	09.00	Senior Muscle Challenge 40 start v.11	S	Camilla
	09.45	Senior Muscle Challenge 45	S	Camilla
	11.10	CrossFit 30	S	Simon
	11.30	Spinning 45	SP	Helene
	11.50	HIIT- Styrka & Kond 30 start v.11	S	Rickard
	16.10	Anti-Gravity Yoga 45 v.11-17	L	Elin
	• 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 45	S	Mari
	18.30	Spinning 30	SP	Sara W/ Anita
	19.10	Core 30	L	Sara W/ Anita
	19.15	BodyPump 60	S	Johanna
Tis	06.30	Spinning 45	SP	Emil
	11.00	Muscle Challenge 45	S	John m.fl.
	11.50	Muscle Challenge 30	S	John m.fl.
	16.35	BodyPump 60	S	Sara P
	17.00	Hot Yoga 90	L	Catrine
	• 17.30	Gym-Intro 45 v.5-13	G	Mia M
	17.45	Dance Aerobic 50	S	Jocke T
	18.00	PulsSpinning	SP	Sara S
	18.45	Jumping Fitness+ Styrka 45	S	Pia
	19.00	BodyBalance 55	L	Mia M
Ons	06.30	Spinning 45	SP	Olika instr.
	06.30	BodyPump 45	S	Maria Pt
	11.15	Spinning 45	SP	Stefan
	11.30	BodyPump 45	S	Eva F
	17.00	Spinning 45	SP	Johanna
	17.15	Yin Yoga 55	L	Antonia/ Jonna
	17.00	Jumping Fitness 45	S	Sara P
	18.10	Muscle Challenge 45	S	Magnus
	18.30	Ashtanga Yoga 90	L	Jesper
	18.30	Spinning 30	SP	Emelie
	19.10	HIIT-Basis Ball 30	S	Emelie
Tor	06.30	Spinning 45	SP	Erika B
	09.30	Senior Aerobic+Styrka 50	S	Elisabeth
	11.00	HIIT-Styrka & Kond 30	S	Sofia E
	11.40	Jumping Fitness 30 v.4-14	S	Sara P
	16.45	HIIT-Basis Ball 30 start v.7	S	Tilda/ Eli
	17.10	Anti-Gravity Yoga 60	L	Elin
	• 17.20	Spinning 45	SP	Susanne E
	17.30	BodyPump 60	S	Jocke T
	• 18.30	Yin Yoga + Mindfulness 75 start v.6	L	Jonna
	18.45	CrossFit 45	S	Magnus
Fre	06.15	Spinning 30	SP	Linda G/ Fanny B
	06.50	CXWORX / Core 30	S	Linda G/ Fanny B
	11.00	Muscle Challenge 40	S	Rickard/ Helene
	11.30	Spinning 45	SP	Eva F
	11.30	Yin Yoga 50	L	Catrine
	11.45	Muscle Challenge 30 start v.7	S	Helene/ Rickard
	16.15	BodyPump 60	S	Sara W
Lör	09.30	BodyPump 60	S	Sara P/ Pia
	09.35	Spinning 45	SP	Johanna/ Basti
	10.30	Booty 30 Intervallstyrka rumpa+mage	L	Johanna/ Basti
	10.45	Jumping Fitness 45 /60 jämna v.	S	Sara P
	14.45	Muscle Challenge 45	S	Magnus/ Simon
Sön	10.30	Aerobic + Core 55	S	Jane
	16.00	BodyPump 45	S	Linda G
	16.15	Spinning 55	SP	Susanne E/ Sara S
	17.00	Jumping Fitness + Styrka 45	S	Linda G/ Pia
	17.30	BodyBalance 55 ojämn v	L	Mia M
	• 17.30	Yoga Basic 55 jämna v	L	Malin R

S: Stora L: Lilla IW: Indoor Walking G: Gymmet SP: Spinningsalen
• pass speciellt lämpliga för nybörjare

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	HIIT-Styrka & Kond 30	S	Emelie
	16.45	BodyPump 60	S	Maria Pr
	• 16.30	Indoor Walking 45	SP	Thea
	17.00	BodyBalance 55	L	Lena
	17.30	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	17.50	BodyAttack 50	S	Sabina
	• 18.00	Gym-Intro 45	G	Sam
	18.00	Dance Aerobic 50	L	Linda B/ Malin Ö
	18.50	Muscle Challenge 40	S	Malin H/ Tilda
	19.00	BodyStep 30	L	Basti
	19.35	CXWORX 30	L	Basti
	19.35	Muscle Challenge 30 start v.7	S	Malin H/ Tilda
Tis	06.15	Indoor Walking 45	SP	Tommi
	06.30	BodyPump 45	S	Linda G/ Sara W
	11.10	BodyPump 45	S	Eva M
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	12.05	Yin Yoga 45	L	Eva M
	16.50	Indoor Walking 30	SP	Kerstin
	17.00	GRIT Strength 30	S	Sandra
	17.30	Core 30	L	Kerstin
	17.35	Indoor Walking 30	SP	Susanne S
	17.40	BodyCombat	S	Maria E
	18.10	HIIT-Tabata 30	L	Susanne S
	18.45	BodyPump 60	S	Sabina
	19.00	BodyBalance + Yin Yoga 55	L	Uffe
Ons	06.15	PulsSpinning 45	SP	Tommi
	06.45	GRIT Cardio 30	S	Mathilda B
	09.30	MammaBarn 45, 6ggr start v.15	S	Sara N
	10.00	Senior IW+ Core 55 start v.7	L	Anita
	11.00	Muscle Challenge 30	S	Camilla/ Sofia E
	11.10	PulsSpinning 45	SP	Anita
	11.40	Muscle Challenge 40	S	Camilla/ Sofia E
	16.30	HIIT-Styrka & Kond 30	S	Fanny B
	17.10	BodyStep 45	S	Pia
	17.15	Dance.Aerobic 45 v.4-9	L	Jane
	17.15	Streetdance 45 v.11-17	L	Sofia T
	17.20	PulsSpinning 30	SP	Maria Pr
	18.00	CXWORX 30	S	Maria Pr
	18.10	SomaMove+ Yin Yoga 60	L	Camilla
	• 18.15	Indoor Walking 45	SP	Petrus
	18.45	BodyPump 60	S	Tilda
Tor	06.15	Indoor Walking 30	SP	Pia
	06.45	CXWORX 30	S	Pia
	11.10	HIIT-Styrka & Kond 45	S	Anita/ Seref
	11.30	Indoor Walking 30	SP	Thea
	12.05	Core 30	S	Thea
	16.45	BodyPump 60	S	Malin Ö
	17.20	Booty 30	L	John/ Basti
	17.20	Indoor Walking 30	SP	Sara W
	17.55	Muscle Challenge 45 (30min fr v.7)	S	Jocke H/ Elina B
	18.00	Core 30	L	Sara W
	18.00	Spinning 30	SP	Basti
	18.35	Muscle Challenge 30 start v.7	S	Jocke H/ Elina B
	• 18.40	Yoga Basic 45	L	Malin R
	19.15	Dance Step 55	S	Linda B
Fre	06.15	Indoor Walking 30-45	SP	Thea
	• 06.45	Yoga Basic 45 start v.7	L	Malin R
	06.45	GRIT Strength 30	S	Mathilda B
	09.30	Senior Rygg + Kond.60 (+10 stretch)	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
	15.45	Indoor Walking 30	SP	Stefan
	16.30	PulsSpinning 45	SP	Tommi
	16.30	BodyPump 60	S	Maria Pt
Lör	09.15	Spinning 45	SP	Sofia T/ Tobbe
	09.20	GRIT Athletic 30	S	Mathilda
	09.35	Core 30	L	Kerstin
	10.05	BodyPump 45	S	Lena
	10.15	Indoor Walking 30	SP	Kerstin
	11.00	Dance! 55 Se bokningen för info start v.6	S	Olika instruktörer
Sön	10.30	Indoor Walking 30	SP	Tommi
	11.00	BodyBalance + Yin Yoga 60	L	Uffe
	11.05	Muscle Challenge 30	S	Tommi
	11.45	Muscle Challenge 30	S	Tommi
	16.00	HIIT-Tabata 45	S	Sandra/ Elina B
	16.30	PulsSpinning 55	SP	Petrus
	16.55	BodyCombat 35	SP	Malin H
	17.45	BodyPump 60	S	Maria E



Vårens schema 2021

från 1 februari

Ego Svartvik

Mån	09.00	Senior Rörlighet & Stretch 55	S	Elin
	17.30	Spinning 45	S	Marika/ Ancha
	18.20	Core 30	S	Marika/ Ancha
	19.10	CrossFit 60	S	Maria Pn/ Ulrika
Tis	09.45	Senior Muscle Challenge 45	S	Maria-Therese
	11.45	Muscle Challenge 30 start v.9	S	Maria-Therese
	17.30	Zumba 45	S	Sara Z
	18.30	Spinning 30	S	Maria Pn/ Ebba
	19.10	Switching 30 - ev. start senare i vår	G	Maria Pn/ Ebba
	19.10	Muscle Challenge 30	S	Maria-Therese
Ons	09.00	Senior Styrka & Kondition 55	S	Annica
	17.30	Booty 30	S	Ebba
	18.10	Power Movement 45 start v.7	S	Erika M
	19.10	CrossFit 60	S	Niklas E
Tors	17.45	HIIT-Styrka & Kond 30	S	Erika M/Sabina
	18.30	Spinning 45	S	Sara Nr
	19.30	Lyft & Teknik 60	S	Sofia S
Fre	07.00	HIIT-FredagsFys 30	S	Ancha/ Ebba
	10.00	Senior Styrka 45	G	Maria-Therese
	17.00	HIIT-FredagsFys 30	S	Ulrika/ Anita
Lör	09.30	Spinning 30	S	Maria Pn/Ancha/Marika
	10.10	TRX Fusion 45	S	Maria Pn/Ancha/Marika
Sön	18.00	CrossFit 60	S	Niklas/ Hjalmar

Ego Birsta

Mån	11.30	Muscle Challenge 30 start v.7	S	Emma
	17.10	SomaMove + Yin Yoga 55	S	Mia M
	18.20	HIIT-Styrka & Kond 30	S	Erika B
	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	Elina N/ Helena
	17.30	Muscle Challenge 30	S	Elina B
	18.10	Booty 30 Intervallstyrka rumpa+mage	S	Elina B
	19.00	CrossFit 45	S	Ted
Ons	11.30	Muscle Challenge 30	S	Maria-Therese
	17.30	Muscle Challenge 30	S	Jocke N
	18.10	Zumba 45	S	Sara Z
	19.05	Core 30	S	Maria-Therese
Tors	11.30	HIIT-Tabata 30	S	Camilla
	12.05	Yin Yoga 25 -långsam stretch	S	Camilla
	18.10	Spinning 45	SP	Linda G
	19.00	CrossFit 45	S	Matilda/ Hjalmar
Fre	08.00	HIIT-FredagsFys 30	S	Maria-Therese
Lör *	11.00	ZumbaMaraton *27/2, 27/3, 24/4, 29/5	S	Sara Z

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.

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	10.00–19.00

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	10.00–19.00

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	
Måndag och 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.