

# Vårens schema 2021

från 18 mars

## Ego City

Mån	09.45	Senior Muscle Challenge 45	S	Camilla
	11.10	CrossFit 30	S	Simon
	11.00	Spinning 40	SP	Helene
	11.50	Spinning 30	SP	Helene
	16.10	Anti-Gravity Yoga 45	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	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	Robin
	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
	11.40	Jumping Fitness 30	S	Sara P
	16.45	HIIT-Basis Ball 30	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	Soma Move+Yin Yoga 60/ Yin Yoga 75	L	Camilla/ 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	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	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	Vinyasa Yoga 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	Muscle Challenge 30	S	Sam m.fl.
	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	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.15	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	Streetdance 45	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 30	S	Jocke H/ Elina B
	18.00	Core 30	L	Sara W
	18.00	Spinning 30	SP	Basti
	18.35	Muscle Challenge 30	S	Jocke H/ Elina B
	18.40	Vinyasa Yoga 45	L	Malin R
	19.15	Dance Step 55	S	Linda B
Fre	06.15	Indoor Walking 30-45	SP	Thea
	06.45	Vinyasa Yoga 45	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
	09.20	GRIT Athletic 30	S	Mathilda
	10.05	BodyPump 45	S	Lena
	10.15	Indoor Walking 30	SP	Kerstin
	10.50	Core 30	L	Kerstin
	11.00	Dance! 55 Se bokningen för info	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	S	Malin H
	17.45	BodyPump 60	S	Maria E



# Vårens schema 2021

från 18 mars

## 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	S	Maria-Therese
	18.30	Spinning 30	S	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	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	Olika instr.
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	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
	17.45	Zumba 45	S	Sara Z
Lör *	11.00	ZumbaMaraton del 1 *27/3, 24/4, 29/5	S	Sara Z
	12.00	ZumbaMaraton del 2	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 10 timmar före för morgonpass som startar senast 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 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 födelsedatum som lösenord (6 siffror).

### Boka med smartphone

Ladda ner vår app "Ego Sundsvall". Du hittar den där du laddar hem appar.

## Öppettider på våra anläggningar

### Ego City

Alla dagar	04.00–24.00
<b>Receptionens öppettider</b>	
Måndag–torsdag	06.00–21.00
Fredag	06.00–19.00
Lördag	09.00–16.00
Söndag	10.00–19.00

### Ego Storgatan

Alla dagar	Alltid öppet
<b>Receptionens öppettider</b>	
Måndag–torsdag	06.00–21.00
Fredag	06.00–19.00
Lördag	09.00–14.00
Söndag	10.00–19.00

### Ego Alnö

Alla dagar	04.00–24.00
<b>Personal på plats</b>	
Måndag	17.00–19.00

### Ego Nolby

Alla dagar	04.00–24.00
<b>Personal på plats</b>	
Måndag	17.00–19.00

### Ego Birsta

Alla dagar	04.00–24.00
<b>Personal på plats</b>	
Måndag och onsdag	16.00–19.00

### Ego Svartvik

Alla dagar	04.00–24.00
<b>Personal på plats</b>	
Måndag och 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.