

Vårens schema 2021

perioden 3 - 23 maj

Ego City

Mån	09.10	Senior Stavgång+Styrka	UTOMHUS	U	Camilla
	09.50	Senior Muscle Challenge 40		S	Camilla
	11.10	CrossFit 30		S	Simon
	11.30	Spinning 45		SP	Helene
	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	start 24 maj	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
	17.45	Dance Aerobic 50		S	Jocke T/ Jane
	18.00	PulsSpinning		SP	Sara S
	18.45	Jumping Fitness+ Styrka 45		S	Linda G
	19.00	BodyBalance 55		L	Mia M
Ons	06.15	Spinning 45		SP	Lotta
	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
	17.00	Jumping Fitness 45		S	Sara P
	17.15	Yin Yoga 55	start 26 maj	L	Antonia
	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
	11.00	HIIT-Styrka & Kond. 30		S	Sofia E
	16.30	BodyAttack 45	start 27 maj	S	Tilda
	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		L	Camilla
	18.45	CrossFit 45		S	Magnus
Fre	06.15	Spinning 30		SP	Linda G
	06.50	LM CORE 30		S	Linda G
	11.00	Muscle Challenge 45	UTOMHUS	U	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/ 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 & Sara P
	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

UTOMHUS: Avprickning i receptionen. Ta varma kläder och handskar.
Vid spöregn och snöstorm staller in eller kör inomhus.



OBS!
Ny bokningsapp:
"Ego Sundsvall"

Ego Storgatan

Mån	06.15	Indoor Walking 30		SP	Maria Pt
	06.50	Core 30		S	Maria Pt
	11.00	Muscle Challenge 30		S	Sam m.fl.
	11.15	PulsSpinning 45		SP	Stefan
	11.40	Muscle Challenge 40	UTOMHUS	U	Sam m.fl.
	16.30	Indoor Walking 45		SP	Thea
	16.45	BodyPump 60		S	Maria Pr
	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	LM CORE 30		L	Basti
	19.35	Muscle Challenge 30	start 24 maj	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	Mathilda
	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
	11.00	Muscle Challenge 35	UTOMHUS	U	Camilla
	11.10	PulsSpinning 45		SP	Anita
	11.40	Muscle Challenge 40		S	Sofia E
	16.30	HIIT-Styrka & Kond 40	UTOMHUS	U	Fanny B
	17.10	BodyStep 45		S	Basti
	17.15	Dance Aerobic 45	start 26 maj	L	Jane
	17.20	PulsSpinning 30		SP	Maria Pr
	18.00	LM CORE 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	Sara W
	06.45	Core 30		S	Sara W
	11.10	HIIT-Styrka & Kond 45		S	Anita m.fl.
	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	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	Indoor Walking 30		SP	Kerstin
	09.20	GRIT Athletic 30		S	Mathilda
	09.50	Core 30		L	Kerstin
	10.00	Spinning 45		SP	Sofia T/ Tobbe
	10.05	BodyPump 45		S	Lena
	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	Elina B/ Elina N
	16.30	PulsSpinning 55		SP	Petrus
	16.55	BodyCombat 35		S	Malin H
	17.45	BodyPump 60		S	Maria E

Vårens schema 2021

perioden 3 - 23 maj

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 Styrka & Kond.45	UTOMHUS	U	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	
	19.10	CrossFit 60	S	Niklas E	
Tors	18.10	HIIT-Styrka & Kond 35	S	Erika M/ Sabina	
	19.00	Spinning 45	S	Maria Pn/Ancha/Marika	
Fre	07.00	HIIT-FredagsFys 30	S	Ancha/ Ebba	
	10.00	Senior Styrka 45	G	Maria-Therese	
	17.00	HIIT-Styrka & Kond.35	UTOMHUS	U	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	UTOMHUS	U	Niklas/ Hjalmar

Ego Birsta

Mån	11.30	Muscle Challenge 30	S	Emma	
	17.10	SomaMove + Yin Yoga 55	S	Mia M	
	17.30	Booty 30	UTOMHUS	U	Fanny B/ Sofia T
	18.15	Spinning 30	SP	Erika B	
	18.55	HIIT-Styrka & Kond 30	S	Erika B/ Camilla	
Tis	11.30	HIIT-Styrka & Kond. 35	UTOMHUS	U	Elina N m.fl.
	17.30	Muscle Challenge 30	S	Elina B	
	18.10	Booty 30	S	Elina B	
	19.00	CrossFit 45	S	Ted	
Ons	11.30	Muscle Challenge 30	S	Maria-Therese	
	18.10	Zumba 45	S	Sara Z	
	19.05	Core 30	S	Maria-Therese	
Tors	11.30	HIIT-Tabata 35	UTOMHUS	U	Camilla
	12.10	Yin Yoga 25 -långsam stretch	S	Camilla	
	18.10	Spinning 45	SP	Linda G	
	19.00	CrossFit 45	UTOMHUS	U	Matilda/ Hjalmar
Fre	08.00	HIIT-FredagsFys 30	S	Maria-Therese	
	17.45	Zumba 45	S	Sara Z	
Lör *	11.00	ZumbaMaraton del 1	* 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 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 CrossFit

Alla dagar	Alltid öppet
------------	--------------

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