

# Sommarens schema 2021

28 juni - 22 augusti

## Ego City

Mån	11.30	Spinning 45	ej v.28-31	SP
	17.00	Jumping Fitness+Styrka 45	ej v.29-32	S
	17.15	Vinyasa Yoga Hot 75		L
	18.00	BodyPump 60		S
	18.30	Spinning 30/45		SP
Tis	19.10	Core 30	ej v.27-30	S
	06.30	Spinning 45		SP
	11.15	Muscle Challenge 45		S
	16.30	BodyPump 60		S
	17.30	B.Balance 55/Hot Yoga 90	ej v.28-31	L
Ons	17.45	Jumping Fitness+Styrka 45	ej v.27-30	S
	18.00	PulsSpinning 55		SP
	11.15	Spinning 45	ej v.27-31	SP
	11.30	BodyPump 45	ej v.27-33	S
	17.00	Jumping Fitness 45	BodyAttack 21/7	S
Tor	18.15	Muscle Challenge 45		S
	18.30	Ashtanga Yoga 60	start v.32	L
	06.30	Spinning 45	ej v.28-30	SP
	17.00	BodyPump 60	ej v.28-31	S
	17.20	Spinning 45		SP
Fre	18.45	CrossFit 45	start v.31	S
	11.15	Muscle Challenge 45	ej v.27-31	S
	11.30	Spinning 45	ej v.28-33	SP
	11.30	Yin Yoga 50	ej v.28-31	L
	16.15	BodyPump 60		S
Lör	09.30	BodyPump 45/60		S
	09.35	Spinning 45	ej v.27-30	SP
	10.30	Booty 30	ej v.27-32	L
	10.45	Jumping Fitness 45	ej v.29	S
Sön	10.15	Spinning 45	Obemannat ej v.28,29	SP
	16.00	BodyPump 45		S

## Ego Birsta

Må	17.30	Spinning 30	ej v.29-31	SP
	18.10	Booty 30	ej v.29-31	S
Tis	11.30	Muscle Challenge 30	ej v.29-31	S
	17.30	Muscle Challenge 30	ej v.28-31	S
	19.00	CrossFit		S
Ons	18.10	Zumba 50		S
Tor	11.30	HIIT- UTE	ej v.28-30	U
	17.30	Spinning 45	ej v.28-31	SP
Lör	10.00	Zumba Marathon 1	10/7, 31/7, 14/8	S
	11.00	Zumba Marathon 2	10/7, 31/7, 14/8	S

## Ego Svartvik

Mån	17.45	Spinning 30/45		S
	18.20	Booty/Core 30	ej v.33	S
	19.10	CrossFit 60	ej v.27-31	S
Tis	09.00	Styrka & Kond 35	ej v.26,32,33	S
Ons	09.00	Senior Styrka & Kond 55		S
	17.30	Booty 30	start v.32	S
	19.10	CrossFit 60		S
Tor	09.00	Styrka & Kond 35	ej v.26,32,33	S
	17.45	HIIT Styrka & Kond 30	start v.32	S
	18.30	Spinning 45	ej v.27-31	S

## Ego Storgatan

Mån	06.15	Indoor Walking 30	ej v.30-32	SP
	06.50	Core 30	ej v.30-32	S
	11.00	Muscle Challenge 45	ej v.27-29	S
	11.15	PulsSpinning 45	ej v.30-32	SP
	16.45	BodyPump 60		S
	17.00	BodyBalance 55	ej v.28-31	L
	17.15	PulsSpinning 45		SP
	17.50	BodyAttack 50		S
	18.00	Dance Aerobic/Sh'bam 50		L
	Tis	06.15	Indoor Walking 45	ej v.27-30
06.30		BodyPump 45	ej v.27,28,31,32	S
11.10		BodyPump 45		S
12.05		Yin Yoga 45	ej v.28-31	L
17.00		GRIT Strength/HIIT 30		S
17.35		Indoor Walking 30		SP
17.40		BodyCombat 55		S
18.10		Tabata/Core 30		L
18.55		BodyB./SomaM.+Yinyoga 50	ej v.30,31	L
Ons		06.15	PulsSpinning 45	ej v.27-31
	06.45	GRIT Cardio 30	ej v.28,29	S
	11.10	PulsSpinning 45	ej v.28-32	SP
	11.30	Muscle Ch.45/HIIT30/B.Pump 45/60		S
	17.10	BodyStep 45	Dance Step 21/7	S
	17.20	PulsSpinning 30	ej v.28-31	SP
	18.00	LM CORE/Core 30	ej v.29,30	S
	18.00	Indoor Walking 30/45	ej v.30,31	SP
	18.45	BodyPump 60		S
	Tor	11.10	HIIT-Styrka & Kond 45	
17.10		Booty 30	start v.32	S
17.15		Indoor Walking 30		SP
17.50		Core/LM CORE 30		L
17.55		Spinning 30	start v.32	SP
18.00		BodyPump 60/Muscle Challenge 45		S
Fre	18.30	Vinyasa Yoga + Yin Yoga 60		L
	06.15	Indoor Walking 30/45		SP
Lör	06.50	LM CORE/Core 30	ej v.30-33	S
	09.30	Senior Styrka & Kond 60	start v.32	S
	11.10	BodyPump 45/GRIT Strength 30		S
Sön	11.15	PulsSpinning 45		SP
	09.30	GRIT Athletic 30/BodyPump 60		S
Sön	10.00	Spinning/Indoor Walking 45		SP
	10.30	Indoor Walking 30	start v.31	SP
	11.10	Muscle Challenge 45		S
	17.45	BodyPump 60	ej v.28-31	S

S: Stora L: Lilla IW: Indoor Walking SP: Spinningsalen G: Gymmet



## Bokningsinformation

- Plats kan bokas på passen upp till **46 timmar i förväg**. Bokningen stänger **10** minuter innan passets början. Eventuellt kvarvarande platser när bokningen stänger blir drop in-platser och kan ej bokas i förväg.
- **Avanmäl dig senast 2 timmar 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 2 timmar 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/för sent 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" där du laddar hem appar. Logga in enligt ovan.

## Träna i andra städer med KlubbSverige

Du som är årskorts- eller autogiomedlem har du möjlighet att gästräna på över 200 träningsanläggningar över hela landet genom KlubbSverige. Läs mer på [www.ksmobil.se](http://www.ksmobil.se). Kontakta receptionen för att få ett lösenord för att skapa din profil.

### **Ego City**

Alla dagar 04.00–24.00

#### Receptionens öppettider

Måndag & onsdag 08.00–20.00

Tisdag & torsdag 06.00–20.00

Fredag 08.00–18.00

Lördag 09.00–13.00

Söndag 15.00–18.00

### **Ego Storgatan**

Alla dagar Alltid öppet

#### Receptionens öppettider

Måndag, tisdag & torsdag 08.00–20.00

Onsdag 06.00–20.00

Fredag 06.00–18.00

Lördag 09.00–13.00

Söndag 10.00–14.00

### **Ego Alnö**

Alla dagar 04.00–24.00

#### Personal på plats

Under sommaren har vi ingen personal på plats.

### **Ego Nolby**

Alla dagar 04.00–24.00

#### Personal på plats

Måndag 17.00–19.00

### **Ego Birsta**

Alla dagar 04.00–24.00

#### Personal på plats

Under sommaren har vi ingen personal på plats.

### **Ego Svartvik**

Alla dagar 04.00–24.00

#### Personal på plats

Under sommaren hänvisar vi till Ego Nolby.

### **Ego CrossFit**

Alla dagar Alltid öppet

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