

# Vårens schema 2022

från 10 januari

## 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
	11.50	BodyPump 45	S	Anna
	16.30	Anti-Gravity Yoga 60	L	Elin
	16.30	Muscle Challenge-Singel 40	S	Eli
	17.25	Jumping Fitness + Styrka 45	S	Linda G
	17.30	PulsSpinning 45	SP	Petrus
	17.45	Yin Yoga 55	L	Jonna
	18.20	Sh'bam 50	S	Mari
	18.30	Spinning 30	SP	Sara W/Emelie
	19.10	Core 30	L	Sara W/Emelie
	19.15	BodyPump 60	S	Johanna
Tis	06.30	Spinning 45	SP	Emil
	11.00	Muscle Challenge-Singel 40	S	John/Rickard
	11.30	Spinning 45	SP	Helene
	11.50	Muscle Challenge-Singel 30	S	John/Rickard
	16.35	BodyPump 60	S	Sara P
	17.00	Hot Yoga 90	L	Catrine
	17.30	Gym-Intro	G	Mia/Sofi
	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	Mysore Ashtanga Yoga	L	Egenträning
	06.30	BodyPump 45	S	Linda G/Sara W
	09.30	Senior Aerobic + Styrka 50	S	Elisabeth
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Stefan
	11.30	BodyPump 45	S	Eva F
	17.00	Spinning 45	SP	Johanna
	17.00	Jumping Fitness 45	S	Sara P
	17.00	Vinyasa Yoga Hot 75	L	Eva M
	18.10	PulsSpinning 45	SP	Jocke H
	18.10	Muscle Challenge-Singel 45	S	Magnus
	18.30	Yin Yoga + Mindfulness 75	L	Jonna
	19.00	BodyAttack 45	S	Tilda
Tor	06.30	Spinning 45	SP	Erika B
	09.30	Senior Rörlighet & Stretch 50	L	Elin
	11.15	Muscle Challenge-Singel 45	S	Simon
	16.50	BodyPump 60	S	Sabina
	17.00	SomaMove 45	L	Felicia
	17.15	Spinning 45	SP	Susanne E
	18.00	Hips'n'Hoop 45 Rockring!	S	Felicia
	18.05	Jumping Fitness 40	S	Felicia
	18.00	Ashtanga Yoga 75	L	Robin
	18.30	PulsSpinning 55	SP	Tobias
	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
	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
	10.00	PulsSpinning 55	SP	Tobias
	10.00	Långspinning	SP	Tobias
	10.45	Jumping Fitness 45	S	Sara P
	14.45	Muscle Challenge-Singel 45	S	Magnus/Sofia E
Sön	16.00	Jumping Fitness 30	S	Linda G/Pia
	16.00	Spinning 30	SP	Susanne E/Johanna
	16.40	Core 30	L	Susanne E/Johanna
	16.45	BodyPump 45	S	Linda G
	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.



## Ego Storgatan

Mån	06.15	Indoor Walking 30	SP	Maria Pt
	06.50	Core 30	S	Maria Pt
	11.00	Muscle Challenge-Singel 40	S	Sam m.fl.
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Stefan
	11.50	Muscle Challenge-Singel 30	S	Sam m.fl.
	16.30	Indoor Walking 30	SP	Thea
	16.40	BodyPump 60	S	Maria Pr
	17.00	BodyBalance 55	L	Lena
	17.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	17.15	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
	18.15	Spinning 30	SP	Jocke H
	19.00	Muscle Challenge-Singel 45	S	Elina N/Jocke H
	19.00	Core 30	L	Jane
Tis	06.15	Indoor Walking 45	SP	Tommi
	06.20	BodyPump 45	S	Maria Pt
	06.45	BodyBalance 45	L	Molly
	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
	16.55	Indoor Walking 30	SP	Kerstin
	16.55	Booty 30 -Intervallstyrka rumpa	L	Elina B
	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	Tilda
	18.50	SomaMove+ Yin Yoga 60	L	Camilla
Ons	06.15	Spinning 45	SP	Tommi
	06.45	GRIT Cardio 30	S	Mathilda
	09.30	Senior Indoor Walking 25	S	Annica
	10.00	Senior EasyLine 30	G	Annica
	11.00	Muscle Challenge-Singel 40	S	Camilla/Sofia E
	11.10	PulsSpinning 45	SP	Anita
	11.50	Muscle Challenge-Singel 30	S	Camilla/Sofia E
	16.30	HIIT-Styrka & Kond 30	S	Emelie
	17.00	EasyLine 30	G	Eli
	17.10	Dance Aerobic 45	L	Jane
	17.10	Streetdance 45	L	Sofia T
	17.10	BodyStep 45	S	Pia
	17.20	PulsSpinning 30	SP	Maria Pr
	18.00	BodyBalance + Yin Yoga 55	L	Uffe
	18.00	LM CORE 30	S	Maria Pr
	18.15	Indoor Walking 45	SP	Petrus
	18.40	BodyPump 60	S	Jocke T
	19.05	HIIT Syrka & kond. 30	L	John/Sam
	19.05	Boxing 60	L	John/Sam
Tor	06.15	Indoor Walking 30	SP	Pia
	06.50	LM CORE 30	S	Pia
	11.15	HIIT-Styrka & Kond 45	S	Anita/Helene
	16.45	BodyPump 60	S	Malin Ö
	17.20	Booty 30 -Intervallstyrka rumpa	L	Sebastian
	17.20	Indoor Walking 30	SP	Sara W
	17.55	Core 30	L	Sara W
	18.00	Spinning 30	SP	Sebastian
	18.00	Muscle Challenge-Singel 30	S	Elina B
	18.30	Pilates 30	S	Anne
	18.40	Muscle Challenge-Singel 30	S	Elina B
	19.10	Yin Yoga 50	L	Anne
	19.20	Dance Step 55	S	Linda B
Fre	06.15	Indoor Walking 30	SP	Lotta
	06.50	Booty 30 -Intervallstyrka rumpa	L	Lotta
	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
	16.05	Indoor Walking 30	SP	Stefan
	16.30	BodyPump 60	S	Maria Pt/Anna
	16.40	Boxing 50, 4 ggr	L	Sam
	16.45	Spinning 45	SP	Tommi
Lör	09.15	Indoor Walking 30	SP	Kerstin
	09.20	GRIT Athletic 30	S	Mathilda
	09.50	Core 30	L	Kerstin
	10.00	Långspinning	SP	Stefan/Petrus/Tommi
	10.00	Spinning 45	SP	Sofia T
	10.05	BodyPump 45	S	Lena
	11.00	Dance! Street/Club Mix/Dirty m.m.	S	Olika instruktörer
Sön	10.30	Indoor Walking 30	SP	Tommi
	11.10	Muscle Challenge-Singel 30	S	Tommi
	11.50	Muscle Challenge-Singel 30	S	Tommi
	15.30	Step Kondition 30	S	Uffe
	16.10	HIIT-Tabata 30	S	Elina N/Elina B
	16.10	Yin Yoga 30	L	Uffe
	16.30	PulsSpinning 55	SP	Petrus
	16.50	Booty 30	S	Elina N/Elina B
	17.30	Yin Yoga 60	L	Hanna F
	17.40	BodyPump 60	S	Maria E



060-17 25 95



www.ego.nu

# Vårens schema 2022

från 10 januari

## Ego Birsta

Mån	17.10	SomaMove + Yin Yoga 55	S	Mia M
	18.20	HIIT-Styrka & Kond. 30	S	Fanny/John/Camilla
	18.20	Spinning 30	SP	Fanny B/Sofia T
	19.00	Booty 30 -Intervallstyrka rumpa	S	Fanny B/Sofia T
Tis	11.30	HIIT-Styrka & Kond. 30	S	Helena B
	17.30	Muscle Challenge-Singel 30	S	Erika B
	18.10	Spinning 30	SP	Erika B
	18.30	CrossFit 45	S	Ted
Ons	10.00	Senior Muscle Challenge-Singel 45	S	Maria-Therese
	11.15	Spinning 30	SP	Maria-Therese
	17.20	Booty 30 -Intervallstyrka rumpa	S	Thea
	18.00	Yoga Flow 45	S	Molly
	18.50	Zumba 50	S	Sara Z
	19.05	Switching 35 -Styrka på maskiner	G	Maria-Therese
Tor	11.30	HIIT-Tabata 30	S	Camilla
	12.05	Yin Yoga 25	S	Camilla
	17.15	Styrka - med stång 45	S	Sara P
	17.15	Spinning 45	SP	Linda G
	18.10	Core 30 -med gummiband	S	Linda G
Fre	11.15	Switching 35 -Styrka på maskiner	S	Maria-Therese
	17.45	Zumba 45	S	Sara Z
Sön *	10.00	ZumbaMaraton 55	* 13/2	S Sara Z
*	11.00	ZumbaMaraton 55	*13/2	S Sara Z

## Ego Svartvik

Mån	09.00	Senior Styrka & Kond. 55	S	Annica
	17.30	Spinning 45	S	Ancha/Anita
	18.25	Styrka & Kond. 35	S	Erika M/Sara N
	19.10	CrossFit 60	S	Maria Pn/Ulrika
Tis	09.45	Senior Muscle Challenge-Singel 45	S	Maria-Therese
	17.35	Zumba 45	S	Sara Z
	18.30	Spinning 30	S	Maria Pn/Ebba
	19.10	Switching 35 -Styrka på maskiner	G	Maria Pn/Maria-Therese
	19.10	Booty 30 -Intervallstyrka rumpa	S	Ebba
Ons	07.00	Spinning 30	start v.6	S Ancha
	09.15	Senior Rörlighet & Stretch 45	S	Elin
	10.15	Senior Rörlighet & Stretch 45	start v.4	S Elin
	17.25	HIIT-Styrka & Kond 35	S	Sabina
	18.10	Power Movement 45	S	Erika M
	19.10	CrossFit 60	S	Niklas/Hjalmar
Tor	09.00	Senior Spinning 30	start v.4	S Annica
	09.40	Senior Styrka 30	start v.4	S Annica
	17.30	Muscle Challenge-Singel 30	S	Jocke N
	18.10	Spinning 45	S	Sara N
	19.05	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
	17.00	HIIT-FredagsFys 30	start v.6	S Ulrika
Lör	09.30	Spinning 30	S	Ancha/Maria Pn/Anita
	10.10	TRX Fusion 45/ Core 30	S	Ancha/Maria Pn/Anita
Sön •	17.00	Switching 35 -Styrka på maskiner	start v.4	G Jocke N

### Bokningsregler

- 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-plats 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.

## Öppettider på våra anläggningar

### ego 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	14.00-19.00

### ego 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	14.00-19.00

### ego Ego Alnö

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

### ego Ego Nolby

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

### ego Ego Birsta

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

### ego Ego Svartvik

Alla dagar	04.00-24.00
<b>Personal på plats</b>	
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.

### 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.

