

# Höstens schema 2015

start 14 september

## Ego City

Mån	06.45	SomaMove 45	L	Erika
*	09.30	Senior EasyLine 30 *start v.40	EL	Camilla
	10.00	Senior EasyLine 30	EL	Camilla
	11.10	ActivioSpinning 45	SP	Helene
	11.10	BodyPump 45	S	Eva M
	11.45	Aerobics 45	L	Micke J
	12.05	CrossFit 30	S	Camilla
	16.30	BodyPump	S	Tilda
	17.15	PowerYoga 75	L	Eva M
	17.35	BodyAttack	S	Mathilda
	17.35	Spinning	SP	Eva F
	18.00	EasyLine Challenge 30	EL	Eli
	18.35	Step Kondition 30	S	Linda G
	19.10	CXWORX 30	L	Linda G
	19.10	Zumba	S	Mari
	19.35	Spinning 30	SP	Lina
	20.10	CXWORX 30	S	Lina
Tis	06.45	Spinning 45	SP	Emil
	06.45	Tabata 30	S	Ida H
*	09.30	MammaBarn 45 *5 ggr start v.41	S	Camilla
	11.10	Muscle Challenge 30	S	Helena
	11.45	Muscle Challenge 45	S	Susanne S
	11.45	SomaMove 30	L	Camilla
	16.30	ActivioSpinning	SP	Jocke H
	16.30	Muscle Challenge 45	S	Sandra
	17.15	Ashtanga Yoga 75	L	Jon
	17.20	BodyPump	S	Sara/Christina
	18.15	ActivioSpinning	SP	Tobias
	18.25	Aerobics 45	S	Elisabeth
	19.00	BodyBalance	L	Uffe
*	19.15	Mjölksyretroskelträning ActivioSpinning *6 ggr start v.43	SP	Tobias
	19.20	CrossFit 45	S	Mårten
Ons	06.45	BodyPump 45	S	Lotta
	07.30	PowerYoga	L	Eva M
	11.10	Tabata 30	S	Helene
	11.45	Aerobics 45	S	Micke J
	11.45	Spinning 30	SP	Helene
	17.00	GRIT Strength 30	S	Pia
	17.35	Spinning 45	SP	Susanne RS
	17.45	Muscle Challenge 45	S	Eli
	17.45	SomaMove 45	L	Mia M/Erika
	18.35*	ActivioSpinning *start v.40	SP	Jocke H/Elleonora
	18.35	Aerobic Dance	S	Jocke G
	19.00	Bikram Yoga 90	L	Matthew
	19.35	BodyPump	S	Sofia M
Tor	06.45	Spinning 45	SP	Linda G
	10.00	Senior EasyLine 40	EL	Camilla
	11.10	Muscle Challenge 45	S	John
	11.45	ActivioSpinning 45	SP	Stefan
	12.00	Muscle Challenge 30	S	Camilla
	16.30	SomaMove 30	L	Camilla
	17.00	ActivioSpinning	SP	Tobias
	17.00	Tabata 30	S	Ida H
	17.40	CrossFit 30	S	Mårten
	18.00	StreetDance	L	Sofia T
	18.15	BodyCombat	S	Sofia M
	18.15	Spinning 45	SP	Jocke G
	19.00	BodyBalance	L	Mia M
	19.15	BodyPump	S	Uffe
Fre	06.45	ActivioSpinning 45	SP	Erika
	11.10	Muscle Challenge 30	S	Elin
	11.45	Ashtanga Yoga 45	L	Peter
	11.45	Spinning 45	SP	Susanne E
	11.50	BodyPump 45	S	Eva F
	16.30	BodyPump	S	Maria Pt
	16.30	Spinning	SP	Lina/Linda G
Lör	09.30	Ashtanga yoga 75	L	Peter
	09.30	BodyPump	S	Sara
	10.00	Spinning 30	SP	Susanne E
	10.35	Sh'bam+Styrka	S	Mari
*	10.35	Spinning 30 *utgår vid Långspinning	SP	Susanne E
*	11.00	Långspinning 125 * 3/10, 24/10, 21/11	SP	Tobias
Sön	10.00	Aerobics 45	S	Elisabeth
	16.00	BodyPump	S	Linda G
	16.30	ActivioSpinning 30	SP	Hasse
	17.05	ActivioSpinning 30	SP	Hasse
	17.05	Core 30	S	Linda B
	17.40	BodyBalance	L	Mia M/Martina

S: Stora L: Lilla EL: EasyLine SP: Spinningsalen

## Ego Storgatan

Mån	06.30	Indoor Walking 45	SP	Maria Pt
	11.15	Muscle Challenge 45	S	Anna
	11.30	ActivioSpinning 45	SP	Hanna F
	11.30	Ashtanga Yoga 45	L	Peter
	16.10	Muscle Challenge BAS 30	S	John/Camilla
	16.45	Boxing 70	S	John
	17.00	ActivioSpinning BAS 45	SP	Elleonora
	17.00	BodyBalance	L	Lena
	17.30	Indoor Walking 45	IW	Sussi RS
	18.00	Aerobic Dance	L	Linda B
	18.00	BodyPump	S	Katriina
	18.15	Spinning 45	SP	Elin
	19.05	Core 30	L	Elin
	19.15	Muscle Challenge 45	S	Maria Pr
	19.40	GRIT Strength 30	L	Anita
Tis	06.30	Indoor Walking 30	IW	Thea
	07.00	Core 30	S	Thea
	10.00	Senior Spinning+Core	SP	Anna
	11.10	GRIT Strength 30	S	Tina
	11.45	ActivioSpinning 45	SP	Tobbe
	11.45	BodyPump	S	Mathilda
	16.30	BodyBalance	L	Lotta
	16.45	Streetdance 45	S	Ida B
	17.00	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	17.35	ActivioSpinning 30	SP	Tommi/Stefan
	17.35	BodyCombat	S	Maria E
	17.35	Core 30	L	Kerstin
	17.35	Indoor Walking 30	IW	Anna-Karin/Magdalena
	18.10	ActivioSpinning 30	SP	Stefan/Tommi
	18.10	Tabata 30	L	Anna-Karin/Tobbe
	18.45	ActivioSpinning 30	SP	Stefan/Tommi
	18.45	BodyPump	S	Pia
	18.50	SomaMove 45	L	Mia M
*	19.20	ActivioSpinning 30 *start v.40	SP	Stefan/Tommi
	19.50	CXWORX 30	S	Pia
Ons	06.30	ActivioSpinning 45	SP	Tommi
	11.10	ActivioSpinning 45	SP	Anita
	11.10	Muscle Challenge 45	S	Camilla
	12.05	SomaMove 30	L	Camilla
	12.05	Tabata 30	S	Anita
	16.45	BodyPump	S	Malin
*	17.00	Indoor Walking BAS 30 *start v.40	IW	Magdalena
	17.30	ActivioSpinning 45	SP	Maria Pr
	17.30	Sh'bam 45	L	Jenny-Lie
	17.45	Indoor Walking 30	IW	Emmy
	17.50	BodyStep	S	Mathilda
	18.20	ActivioSpinning 45	SP	Tobbe
	18.20	CXWORX 30	L	Maria Pr
	18.20	Indoor Walking 30	IW	Emmy
	18.50	BodyAttack	S	Tilda
	19.00	BodyBalance	L	Martina
Tor	06.45	BodyBalance 45	L	Danielle
	06.45	BodyPump 45	S	Pia/Maria Pr
	10.00	Senior Indoor Walking+styrka	IW	Sandra
	11.15	ActivioSpinning 45	SP	Anna
	11.30	GRIT Strength 30	S	Hanna
	12.05	CXWORX 30	S	Mathilda
	16.30	BodyPump	S	Susanne S
	17.15	Indoor Walking 45	IW	Maria Pt
	17.50	Muscle Challenge 45	S	Christina
	18.05	Core 30	L	Maria Pt
	18.15	ActivioSpinning 45	SP	Lotti
*	18.15	Duathlon IW 45 *6 ggr start v.43	IW	Petrus
	18.40	Zumba	S	Katriina
	18.45	Ashtanga Yoga 75	L	Jon
*	19.00	Duathlon Sp.45 *6 ggr start v.43	SP	Petrus
Fre	06.30	ActivioSpinning 30	SP	Lotta
	06.30	Indoor Walking 30	IW	Tommi
	07.00	CXWORX 30	S	Lotta
	10.00	Senior Rygg+Kondition	S	Åsa
	11.15	ActivioSpinning 45	SP	Tobbe
	11.15	BodyPump 45	S	Maria Pr/Susanne S
	12.05	Indoor Walking 30	IW	Thea
	12.05	Tabata 30	S	Sandra/Tobbe
	16.30	ActivioSpinning 45	SP	Tommi
	16.30	BodyPump	S	Christina
Lör	09.15	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	09.30	ActivioSpinning/Spinning 45	SP	Lotti /Sofia T
	09.45	Core 30	L	Kerstin
	10.15	BodyPump	S	Lena
Sön	10.30	Indoor Walking 30	IW	Tommi
	11.05	Muscle Challenge 45	S	Tommi
*	16.00	Långspinning 125 *20/9, 18/10, 8/11, 6/12	SP	Petrus/Stefan/Tommi/Tobias
	16.30	BodyStep	S	Pia
*	17.00	ActivioSpin. 30 *utgår vid Långspinning	SP	Petrus
*	17.35	ActivioSpin. 30 *utgår vid Långspinning	SP	Petrus
	17.35	CXWORX 30	S	Pia
	18.15	BodyPump	S	Maria E

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



# Höstens schema 2015

start 14 september

## Passförklaringar

Nedan följer en mycket enkel och kortfattad beskrivning av våra pass. Svårighetsgraden kan på vissa pass variera med instruktören. Normallängd på passen är cirka 55 min, inklusive stretch. För mer information, fråga oss i receptionen.

ActivioSpinning	Pulsbaserat spinningpass, där du lätt kan följa hjärtats arbete på filmduken och på så vis få koll på din konditionsutveckling. Kom i god tid för att hinna hämta ut pulsband i receptionen och få hjälp med inställningarna.
Activiospinning BAS	Anpassat pulspass för de som vill köra med lite lägre tempo och få extra hjälp med spinningtekniken och inställningen på cykeln.
Aerobic Dance	Ett dansinspirerat aerobicpass som ger en utmaning i koordination, få ett flow med längre och mer komplicerade stegkombinationer
Aerobics	Traditionellt aerobicpass med varierade stegkombinationer till härlig musik, avslutas ibland med styrkeövningar.
Ashtanga Yoga	En fysisk yogastil där 65 kroppsställningar körs i viss ordning. Stående, sittande och liggande asanas.
Bikram Yoga	Yogapass i extra varm sal. Stärk och sträck ut din kropp i 26 olika ställningar. Tag med handduk, 90 min.
BodyAttack	Förkoreograferat intensivt pass med atletiska övningar. Upplev träningsglädjen med hög puls och explosiva rörelser
BodyBalance	Olika yogastilar, Tai Chi och Pilates blandas till ett harmoniskt pass som ger både smidighet och styrka.
BodyCombat	Träningspass med högt tempo i vilket man kombinerar rörelser och positioner från bland annat karate, boxning och tai chi.
BodyPump	Styrketräning för hela kroppen med fria vikter i grupp med ledare. Ger en stark och uthållig kropp.
BodyStep	Förkoreograferat energifullt pass. Förbättra fläs och styrka med varierade atletiska stegkombinationer på höj- och sänkbar låda.
Boxing	Kampsportsinspirerat konditions- och styrketräningspass med högt tempo. Parövningar med handskar och mittsar.
Core	Styrkepass med fokus på bålen. Vi använder kroppen som enda redskap i effektiva övningar för mage och rygg.
CrossFit	Högintensiv styrke- och konditionsträning m funktionella rörelser. Ständig variation av redskap eller kropps Vikt som motstånd.
CXWORX	Effektiv och funktionell rygg-, mag- och balansträning som passar alla. Gummiband och viktskivor används i vissa låtar.
Duathlon	Kombinationen av 45 min IW och 45 min spinning ger en kraftig konditionsökning och ger mjölksyratröskeln en utmaning. 6 ggr med start v.43
EL Challenge	Cirkelträning i maskiner utan inställningar som passar alla, som varvas med funktionella styrkeövningar.
GRIT Cardio	Högintensiv intervallträning för hjärtat. Tuff konditionsträning med kroppen som enda redskap.
GRIT Strenght	Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av skivstång, viktskivor och lådor för maximal effekt.
Indoor Walking	Enkel, säker och effektiv träning till musik på crosstrainers. Ger hög förbränning och ökad syreupptagningsförmåga med låg överbelastningsrisk.
Indoor Walking BAS	Grundläggande teknikgenomgång och något lägre tempo än de ordinarie IW-passen
Långspinning 125	Extra långt spinningpass som inramas av en lång uppvärmning och välbehövlig nedvarvning, däremellan bjuds på stor variation på både tempo och musik. Se schemat för aktuella datum.
MammaBarn	Enkelt pass för nyblivna mammor med barn, både styrke- och konditionsträning, 45 min. Föranmälan. 5 gånger med start v.41
Mjölksyra-tröskelträning. ActivioSpinning	Pressa mjölksyratröskeln framför dig i intervaller av högt tempo med mycket motstånd. Hitta kontrollen och lär dig din personliga nivå och flytta upp den för varje pass. 6 ggr med start v.43
Muscle Challenge	Enkelt stationsträningspass med blandade styrke- och konditionsövningar. Passar både motionär och elit.
Muscle Challenge BAS	Längre teknikgenomgång och något längre vila mellan övningarna än de ordinarie MC-passen. Alternativa övningar ges till de med besvär.
Senior EasyLine	EasyLine-pass med något lägre tempo och anpassade styrke-, konditions- och balansövningar. Maskiner och fria vikter.
Senior Indoor Walking	Mycket likt IW BAS passet med tydliga instruktioner och anpassat för deltagare med knä, höft och ryggbesvär. Bra balansträning.
Senior Rygg+ Kondition	Ett pass med mycket kondition, fläs och svett samtidigt som rörelserna fokuserar på de viktiga mag- och ryggmusklerna.
Senior Spinning+Core	Enkelt spinningpass där tempot anpassas efter gruppen, följt av utvalda övningar för att stärka bålmskulaturen som skyddar ryggen.
Sh'barn	Enkelt danspass med tuffa och svettiga moves till klassiska partylåtar och moderna listetter.
SomaMove	Kroppsörelser i ett ständigt flöde, utvalda för att hålla kroppen i form. Ger stretch för muskel- och bindvävskedjorna. Eget tempo.
Spinning	Konditionsträning på cykel där du själv bestämmer intensiteten. Ger hög förbränning och syreupptagningsförmåga. Under passet varierar handfattning och ställning för bästa resultat.
Spinning BAS	Mycket lätt spinningpass med grundläggande teknik. Inleds med genomgång av cykelinställningar. Bra rehabträning.
Step Kondition	Aerobicpass där stegkombinationer utförs på låda. Enkel koreografi med högt tempo.
Streetdance	Aerobicpass med inslag av funk och hiphop. Låg tyngdpunkt och stora rörelser till rytmisk musik.
Tabata	5-6 set av varierade funktionella rörelser. Effektiv intervallträning där ett set består av 8 intervaller av 20 sek jobb och 10 sek vila.
Zumba	Danspass med steg och rytmer hämtade från latinamerikansk dans. Varje låt har en egen koreografi som får hela kroppen att jobba.

## Öppettider på våra anläggningar



### Ego City

Måndag-torsdag	06.00-22.00
Fredag	06.00-20.00
Lördag	08.00-18.00
Söndag	08.00-20.00



### Ego Storgatan

Måndag-torsdag	06.00-22.00
Fredag	06.00-20.00
Lördag	09.00-16.30
Söndag	10.00-20.00



### Ego Alnö

Måndag-torsdag	05.00-23.00
Fredag-lördag	05.00-20.00
Söndag	05.00-23.00



### Ego CrossFit

CrossFit-medlemmar: Alltid öppet

Ego-medlemmar:	
Måndag-torsdag	00.00-06.00 & 21.00-24.00
Fredag	00.00-06.00 & 20.00-24.00
Lördag-söndag	00.00-08.00 & 16.00-24.00

Ego Alnö och Ego CrossFit är **obemannade** anläggningar. Du som medlem på Ego måste först ha **aktiverat ditt kort** för att kunna träna här.

### 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 i god tid om du inte kan delta på ett pass du bokat dig till. Senast 30 minuter innan passets början.
- Reservplatser kan reserveras om ett pass är fullbokat. Om en plats blir ledig senast 30 minuter innan passet startar blir din reservplats en ordinarie plats och du meddelas via sms.
- 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 pass under fyra veckor leder automatiskt till att du spärras från att boka plats på passen under två veckor.

### 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.

☎ **060-17 25 95**  
🌐 **www.ego.nu**

