

Vårens schema 2016

start 11 januari

Ego City

Mån	06.45	SomaMove 45	L	Erika
	10.00	Senior Muscle Challenge 45	S	Camilla
	11.15	CrossFit 30	S	Camilla
	11.50	ActivioSpinning 45	SP	Helene
	11.50	Aerobics+Styrka 45	S	Susanne S
	16.40	BodyPump	S	Sara P
	17.15	PowerYoga 75	L	Eva M/Lotta R
	17.35	Spinning	SP	Eva F
	17.45	BodyAttack	S	Tilda
	18.00	EasyLine Challenge 40	EL	Eli
	18.45	Step Kondition 30	S	Linda G
	19.15	Zumba	S	Mari
	19.20	CXWORX 30	L	Linda G
	19.35	Spinning 30	SP	Lina
	20.15	CXWORX 30	S	Lina
Tis	06.45	Spinning 45	SP	Emil
	06.45	Tabata 30	S	Ida H
	11.10	Muscle Challenge 30	S	Sandra
	11.45	SomaMove 45	L	Camilla
	11.45	Muscle Challenge 45	S	Susanne S
	16.45	ActivioSpinning 45	SP	Jocke H
	17.00	CrossFit 30	S	Amanda
	17.00	Gym-Intro 45	G	Jocke K
	17.15	Ashtanga Yoga 75	L	Jon
	17.35	Aerobics 45	S	Elisabeth
	18.25	BodyPump	S	Sara/Christina
	18.30	ActivioSpinning	SP	Michaela
	19.00	BodyBalance	L	Uffe
	19.30	Sh'bam 45	S	Mari
Ons	06.30	BodyPump 45	S	Lotta Å
	11.10	Tabata 30	S	Helene
	11.45	Spinning 30	SP	Helene
	11.50	BodyPump 45	S	Eva M
	17.00	GRIT Strength 30	S	Tina
	17.35	Spinning 45	SP	Sussi RS
	17.50	Muscle Challenge 45	S	Eli
	17.45	SomaMove 45	L	Erika/Mia M
	18.35	ActivioSpinning	SP	Tobias
*	18.40	Aerobic Dance * ej 13/1	S	Jocke G
	19.00	Bikram Yoga 90	L	Matthew
	19.40	BodyPump	S	Uffe
	19.40	Mjölksyreträskelträn. ActivioSp. 30	SP	Tobias
Tor	06.45	Spinning 45	SP	Linda G
	07.30	PowerYoga	L	Eva M/Lotta R
	10.00	Senior EasyLine 40	EL	Camilla
	11.10	Muscle Challenge 45	S	John/Camilla
	11.45	ActivioSpinning 45	SP	Stefan
	12.00	Muscle Challenge 30	S	Camilla/ Jocke H
	16.30	SomaMove 30	L	Ida H
	17.00	Tabata 30	S	Ida H
	17.15	Barre Move 45	L	Ida B
	17.35	ActivioSpinning	SP	Tobias
	17.35	BodyPump	S	Jocke G
	18.05	StreetDance	L	Sofia T
	18.40	BodyAttack 30	S	Tilda
	18.45	Spinning 45	SP	Jocke G
	19.10	BodyBalance	L	Mia M
	19.15	CrossFit 45	S	Amanda
Fre	06.45	Spinning 45	SP	Erika
	11.10	Muscle Challenge 30	S	Elin
	11.30	Gym-Intro 45	G	Jocke K
	11.30	Ashtanga Yoga	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 45	SP	Lina/Linda G
	17.20	CXWORX 30	L	Lina/Linda G
Lör	09.30	BodyPump	S	Sara
	09.30	Ashtanga Yoga 90	L	Peter
*	10.30	ActivioSpinning *utgår vid långspinning	SP	Tobias
*	10.30	Långspinning 125 *16/1, 30/1, 13/2, 12/3, 16/4	SP	Tobias/Jocke
	15.30	Muscle Challenge 45	S	Olika instruktörer
Sön	10.00	Spinning	SP	Susanne E
	10.15	Aerobics+Styrka 45	S	Elisabeth
	15.45	BodyPump	S	Linda G
	16.50	ActivioSpinning	SP	Hasse
*	16.50	Boxing *utgår vid bodycombat	S	Sam
*	16.50	BodyCombat * 17/1, 7/2, 20/3, 10/4	S	Maria E
*	17.50	Ashtanga Yoga *10/1, 17/1, 24/1	L	Jon
*	17.50	BodyBalance * start 31/1	L	Mia
	17.50	Barre Move 45	S	Ida B/Jane

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	Ashtanga Yoga 45	L	Peter
	11.30	ActivioSpinning 45	SP	Hanna F
	16.45	Boxing 70	S	John/Sam
	17.00	BodyBalance	L	Lena
	17.15	ActivioSpinning BAS 45	SP	Elleonora
	17.30	Indoor Walking 45	IW	Sussi RS
	18.00	Gym-Intro 45	G	Amanda
	18.00	BodyPump	S	Katriina
	18.00	Aerobic Dance	L	Linda B
	18.15	Spinning 45	SP	Elin
	18.30	Indoor Walking 30	IW	Petrus
	19.05	Core 30	L	Elin
	19.05	ActivioSpinning 30	SP	Petrus
	19.15	Muscle Challenge 45	S	Maria Pr
	19.40	GRIT Strength 30	L	Anita
Tis	06.30	BodyBalance 45	L	Lotta Å
	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	Pia
	11.45	BodyPump	S	Mathilda
	11.45	ActivioSpinning 45	SP	Tobbe
	16.30	Power Yoga	L	Lotta R
	16.45	Zumba 45	S	Katriina
	17.00	ActivioSpinning 30	SP	Tommi/Stefan
	17.00	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	17.35	Indoor Walking 30	IW	A-K/Magdalena
	17.35	Core 30	L	Kerstin
	17.35	BodyCombat	S	Maria E
	17.35	ActivioSpinning 30	SP	Tommi/Stefan
	18.10	Tabata 30	L	Anna-Karin/Tobbe
	18.10	ActivioSpinning 30	SP	Stefan/Tommi
	18.45	BodyPump	S	Tilda
	18.45	ActivioSpinning 30	SP	Tommi/Stefan
	18.45	Barre Move 45	L	Jane
Ons	06.30	ActivioSpinning 45	SP	Tommi
	09.45	MammaBarn 45 *5 ggr start 6/4	S/L	Camilla
	11.10	ActivioSpinning 45	SP	Anita
	11.10	Muscle Challenge 45	S	Camilla
	11.30	Indoor Walking 45	IW	Maria Pt/Kerstin/Thea
	12.05	Tabata 30	S	Anita
	16.45	BodyPump	S	Susanne S
	17.30	Sh'bam 45	L	Jenny-Lie
	17.30	ActivioSpinning 45	SP	Maria Pr
	17.30	Indoor Walking 45	IW	Magdalena
	17.50	BodyStep	S	Pia
	18.20	CXWORX 30	L	Maria Pr
	18.20	ActivioSpinning 45	SP	Tobbe
*	18.50	Boxing * ej 13/1	S	Sam
	19.00	BodyBalance	L	Lena/Mia M
Tor	06.30	BodyPump	S	Pia
	10.00	Senior Indoor Walking+Styrka	IW	Sandra
	11.15	ActivioSpinning 45	SP	Anna
	11.30	Tabata 30	S	Sandra
	11.30	Aerobics 30	L	Thea
	12.05	Core 30	S/L	Thea
	16.00	Gym-Intro 45	G	Sandra
	16.30	BodyPump	S	Malin
	16.30	BodyBalance	L	Lotta Å
	17.20	Indoor Walking 45	IW	Maria Pt
	17.35	Sh'bam 30	L	Malin
	17.50	Muscle Challenge 45	S	Christina
	18.10	Core 30	L	Maria Pt
	18.15	ActivioSpinning 45	SP	Lotti
	18.45	Tabata 30	S	Anna-Karin
	18.45	Yin Yoga 75	L	Lotta R
Fre	06.30	Indoor Walking 30	IW	Tommi
	06.30	ActivioSpinning 30	SP	Lotta Å
	07.00	CXWORX 30	S	Lotta Å
	10.00	Senior Rygg+Kondition	S	Åsa
	11.15	ActivioSpinning 45	SP	Tobbe
	11.15	BodyPump 45	S	Maria Pr/Susanne S
	12.05	Tabata 30	S	Tobbe
	16.30	BodyPump	S	Christina
	16.30	ActivioSpinning 45	SP	Tommi
Lör	09.15	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	09.30	ActivioSpinning/Spinning 45	SP	Lotti /Sofia T
	09.45	Core 30	L	Kerstin
	10.00	BodyPump	S	Lena
	11.05	DANCE! D.Step/D.Aerobic/Sh'bam/Street	S	Olika instruktörer
Sön	10.15	PowerYoga 75	L	Lotta R
	10.30	Indoor Walking 30	IW	Tommi
	11.05	Muscle Challenge 45	S	Tommi
*	14.30	Långspinning 125 *24/1, 7/2, 21/2, 28/3, 10/4	SP	Petrus/Stefan/Tommi
	16.30	BodyStep	S	Pia
	17.00	ActivioSpinning 30	SP	Petrus
	17.35	ActivioSpinning 30	SP	Petrus
	17.35	CXWORX 30	S	Pia
	18.15	BodyPump	S	Maria E

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



Vårens schema 2016

start 11 januari

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.
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.
Barre Move Nyhet!	Träna upp hållning, bästyrka och rörlighet med funktionella övningar och basövningar från balett och yoga. En träkäpp är det enda redskap som används.
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 hög- och sänkbar låda.
Boxing	Kampsportsinspirerat konditions- och styrketräningspass med högt tempo. Parövningar med handskar och mittsar.
Core	Styrkepass med fokus på bälen. 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.
DANCE!	På denna dansklass varierar danstyperna från vecka till vecka. (Se internetbokningen)
Dance Step	Ett dansinspirerat steppass med lite mer koordination, de längre stegkombinationerna på och över lådan ger en härlig utmaning
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 teknikenomgång och något lägre tempo än de ordinarie IW-passen
Långspinning 125	Extra långt spinningpass som inramas av en lång uppvärmning och välbehövlig nedvarning, 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. 5 ggr per termin, se aktuellt schema.
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. Under vissa perioder, se aktuellt schema.
Muscle Challenge	Enkelt stationsträningspass med blandade styrke- och konditionsövningar. Passar både motionär och elit.
Muscle Challenge BAS	Längre teknikenomgång 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 Muscle Challenge Nyhet!	Stationsträning med konditions- och styrkeövningar, anpassade för att alla ska kunna delta. Avslutas med stretchrörelser.
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 bål原因skulaturen som skyddar ryggen.
Sh'bam	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.
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.
Yin Yoga Nyhet!	En långsam, enkel och avkopplande yogastil där fokus ligger på att bli smidigare genom att töja muskelfascian.
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