

# Sommarschema 2022

27 juni – 21 augusti

## Ego City

Mån	09.30	Senior Muscle Challenge 45	start v.33	S
	11.30	HIIT 30	(ej v.28-31)	SP
	17.10	Jumping Fitness + Styrka 45	(ej v.27-29)	S
	17.30	Spinning 30/45		SP
	18.10	Booty 30	v.30,31	L
	18.10	Yin Yoga 55	(ej v.28-31)	L
Tis	06.30	Spinning 45	(ej v.28-31)	SP
	11.15	Muscle Challenge/ HIIT 40		S
	16.30	BodyPump 60		S
	17.30	Ashtanga Yoga Basic 45	v.31,32	L
	18.00	PulsSpinning 55 /Spinning 45		SP
Ons	09.30	Senior Aerobic + Styrka 50	start v.33	S
	09.00	Morgon Yoga 50	v.27-32	L
	11.15	Vinyasa+ Yin Yoga 50	v.26,33	L
	11.30	BodyPump 45	(ej v.28-32)	S
	17.00	Jumping Fitness 45		S
	18.00	Yin Yoga+ Mindf.75	(ej v.28-30)	L
Tor	06.30	Spinning 45	(ej v.28-31)	SP
	11.15	Muscle Challenge 40	(ej v.28-31)	S
	17.00	BodyPump 60	(ej v.28-32)	S
	17.30	BodyBalance 55	(ej v.28-30)	L
	18.00	PulsSpinning 55 /Spinning 30		SP
	18.30	CrossFit 45	(ej v.27-30)	S
	18.40	Core 30	v.29-31	L
	11.30	Spinning 45	(ej v.29-31)	SP
Fre	11.30	Yin Yoga 50	v.26	L
	16.15	Jumping Fitness 45	(ej v.27-32)	S
	09.30	BodyPump 60	(ej v.32)	S
Lör	10.30	Muscle Challenge 45	v.32	S
	15.35	Spinning 30	(ej v.27-32)	SP
Sön	16.15	Core 30	(ej v.27-32)	L
	16.15	BodyPump 45/60		S

## Ego Storgatan

Mån	06.15	Indoor Walking 30	(ej v.28-32)	IW
	06.50	Core 30	(ej v.28-32)	S
	11.10	Muscle Challenge/HIIT 40/ BodyPump 45/60		S
	16.45	BodyPump 60/ MC 45/HIIT 45		S
	17.00	BodyBalance 55	(ej v.28-30)	L
	17.15	PulsSpinning 45		SP
	18.00	BodyAttack 50 /HIIT 30	(ej v.29)	S
	Tis	06.15	Indoor Walking 45	(ej v.28-31)
10.00		BodyPump 45		S
11.15		PulsSpinning	(ej v.28,29)	SP
17.00		Indoor Walking/ Spinning 30/45		SP
17.40		HIIT 30/ Core 30		S
18.20		BodyCombat 55	(ej v.30,31)	S
Ons	06.15	Spinning 45		SP
	06.20	BodyPump 45	(ej v.28-32)	S
	11.30	Muscle Challenge/ HIIT 40	(ej v.29-32)	S
	11.30	GRIT Cardio 30	v.29-32	S
	17.10	Spinning 30		SP
	17.50	LM Core 30	v.26,27,32	S
	17.50	Booty 30	v.28-31,33	S
	18.00	BodyBalance/ SomaMove+Yin Yoga 60		L
Tor	11.10	HIIT 40	v.26-28,32,33	S
	17.00	BodyPump 60	v.26,27,31,33	S
	17.15	HIIT 45	v.28-30,32	S
	18.15	Indoor Walking 45		IW
	18.15	Zumba/Streetdance/Dance Aerobic 50		S
	Fre	06.15	Indoor Walking 30	(ej v.28-31)
06.50		Booty/ GRIT/ Core 30	(ej v.29-31)	S
09.30		Senior Rygg,Kond,Stretch 70	start v.32	S
11.15		PulsSpinning 45		SP
Lör	11.30	BodyPump 45/HIIT 30	v.26-29,32	S
	11.30	GRIT Strength 30	v.30,31,33	S
	16.30	BodyPump 60	start v.32	S
	09.15	BodyPump 60	v.26,29,32	S
	09.15	GRIT Athletic 30	v.27,28,30,31,33	S
Sön	10.00	Spinning/ Indoor Walking 45		SP
	10.30	Muscle Challenge 45		S

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.
- U utomhuspass. Samling i entren. Vid dåligt väder är vi inomhus.

## Ego Birsta

Må	17.20	Spinning 30	(ej v.29-31)	SP
	18.00	Booty /Core 30		S
Tis	11.30	HIIT 30	start v.33	S
	17.30	HIIT/MC 30		S
	18.30	CrossFit 45	start v.33	S
Ons	18.10	Zumba 50	(ej v.28)	S
Tor	11.30	HIIT-UTE 35	(ej v.28-31)	U
	17.15	Spinning 45	(ej v.28-31)	SP
Lör	10.00	ZumbaMaraton	v.26	S
	11.00	ZumbaMaraton	v.26	S

## Ego Svartvik

Må	17.30	Spinning 30	(ej v.29-31)	S
	18.05	Core 30	(ej v.29-32)	S
	19.00	CrossFit 60		S
Tis	09.30	MorgonFys 40	v.28-31	S
	17.30	Spinning 30	(ej v.28-31)	S
	18.05	Booty 30	(ej v.28-31)	S
Ons	09.00	Senior Styrka 55		S
	17.30	HIIT 35		S
Tor	09.30	MorgonFys 40	v.28-31	S
	17.30	Muscle Challenge 30	start v.32	S
	18.15	Spinning 45	(ej v.30-32)	S
Lör	18.15	Yin Yoga 60	v.30-32	S



## 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 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 120 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.

### 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.



## Sommaröppettider på våra anläggningar

### ego 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 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	10.00–13.30

### ego Ego Alnö

Alla dagar 04.00–24.00

Ingen personal på plats under sommaren

### ego Ego Birsta

Alla dagar 04.00–24.00

Ingen personal på plats under sommaren

### ego Ego Matfors

Alla dagar Alltid öppet

#### Personal på plats t o m v 26

Måndag & torsdag	11.00–13.00
------------------	-------------

### ego Ego Nolby

Alla dagar 04.00–24.00

#### Personal på plats

Måndag	17.00–19.00
--------	-------------

### ego Ego Svartvik

Alla dagar 04.00–24.00

Ingen personal på plats under sommaren



### Ego CrossFit

Alla dagar Alltid öppet

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