

# VÅRENS SCHEMA 2023

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
05:00 - 05:30							
05:30 - 06:00							
06:00 - 06:30					Coach's Choice - Emil		
06:30 - 07:00					06.15 - 45 min		
07:00 - 07:30							
07:30 - 08:00							
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30							CrossFit Barn
09:30 - 10:00							09.00 - 11.00
10:00 - 10:30						Coach's Choice	
10:30 - 11:00						10.00 - 60 min	
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00	WOD - Helena		WOD - Helena		WOD - Mattias		
12:00 - 12:30	11.30 - 45 min		11.30 - 45 min		11.30 - 45 min		
12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00							
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30	WOD - Erik/Felix		WOD - Sabina/Chi	WOD - Erik/Felix			
17:30 - 18:00	17.15 - 60 min	WOD - Hanna/Henric	17.15 - 60 min	17.15 - 60 min			
18:00 - 18:30		17.30 - 60 min					
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00							

## PASSBESKRIVNING

<b>WOD</b>	Varierad och utmanande träning, 45 eller 60 min. Se crossfit.ego.nu (15-16 platser).
<b>Coach's Choice</b>	Pass där instruktören väljer övningar och upplägg. Varierat och utmanande. (15-20 platser)
<b>CrossFit Barn</b>	Avsatt tid för dig som CrossFit-medlem och dina egna barn. Gäller till och med det år barnet fyller 14 år. Från och med det år barnet fyller 15 år behövs ett eget medlemskap. Denna tid är avsatt för föräldrar och deras barn. Ni andra får träna om det är tomt, men barn och deras föräldrar har alltså förtur till lokalen mellan 09.00-11.00. Du ansvarar själv för dina barns säkerhet.

## REGLER I KORTHET

<b>Bokning</b>	Platsbokning till passen öppnar 46 timmar i förväg. Boka av i god tid om du inte kan komma.
<b>Fri träning</b>	Du som är medlem tränar fritt på egen hand dygnet runt. Under pågående pass och bokad egen träning får ingen annan träning ske. Information om extrainsatta pass där gymmet är stängt för egen träning läggs ut på Facebook i Ego CrossFit Community. Städa efter dig. Vikter och utrustning skall tillbaka till sin rätta plats. Kasta skräp i papperskorgen.
<b>Inpassering</b>	Du måste alltid ha med dig och dra ditt giltiga träningskort i kortläsaren vid inpassering. Barn får inte vistas i lokalen annat än under "CF gym - Barn". Du får aldrig släppa in någon annan person med ditt träningskort. Om du bryter mot någon/några av våra regler
<b>Prova CrossFit?</b>	För dig som är nybörjare rekommenderar vi måndagens WOD 17.15. Du betalar och bokar din engångsträning i receptionen på Ego City eller Ego Storgatan, alternativt på www.ego.nu.

## ÖPPETTIDER

Ego CrossFit har alltid öppet. Du måste alltid ha med dig ditt giltiga Ego-kort som du släpper in dig själv med. Du får aldrig släppa in någon annan som saknar kort och/eller behörighet.
--

