

Vårens schema 2023

från 20 februari

Ego City

Mån	09.00	Senior Muscle Challenge 40	S	Camilla
	09.45	Senior Muscle Challenge 40	S	Camilla
	11.15	CrossFit 30	S	Camilla
	11.45	Stretch 15	S	Camilla
	• 16.40	Muscle Challenge 40	S	Eli
	17.30	Jumping Fitness 45	S	Linda G
	17.30	Spinning 45	SP	Karin
	17.45	Yin Yoga 55	L	Jonna
	18.25	HIIT Styrka & Kond.30	S	Tilda/Elina N
	18.30	Spinning 30	SP	Sara W
	19.05	BodyPump 60	S	Johanna
	19.10	Core 30	L	Sara W
Tis	06.30	Spinning 45	SP	Emil
	11.10	Muscle Challenge 40	S	John/Rickard
	11.30	Spinning 45	SP	Helene
	11.55	Muscle Challenge 30	S	John/Rickard
	16.35	BodyPump 60	S	Sara P
	17.00	Hot Yoga 90	L	Catrine
	17.45	Jumping Fitness 45	S	Pia
	18.15	PulsSpinning 55	SP	Tobias
	• 18.40	Dance Aerobic 55	S	Jocke T
	19.00	BodyBalance 55	L	Mia M
Ons	06.15	Mysore Yoga <small>-endast drop in</small>	L	Egenträning
	09.30	Senior Aerobic + Styrka 50	S	Elisabeth
	11.15	SomaMove+ Yin Yoga 45	L	Elin
	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 <small>(ej v.7-10)</small>	L	Eva M
	• 17.30	Yoga Flow 45 <small>*v.7,8,9</small>	L	Karin
	• 18.00	Gym-Intro 45	G	Alfons
	18.10	Muscle Challenge 45	S	Magnus
	• 18.30	Yin Yoga + Mindfulness 75	L	Jonna
<i>Nyhet!</i>	19.05	Strength Development 45, 8 ggr <small>v.8-15</small>	S	Elina B/Alfons
Tor	06.30	Spinning 45	SP	Erika B
	09.30	Senior Rörlighet & Stretch 45	S	Elin
	11.15	Muscle Challenge 40	S	Helene
	16.50	BodyPump 60	S	Sabina
	• 17.15	Spinning 45	SP	Susanne
	* 17.15	Anti-Gravity Yoga 60 <small>*v.5-12</small>	L	Elin
	18.00	Zumba 45	S	Lowisa
	18.30	PulsSpinning 55	SP	Tobias
	• 19.00	CrossFit 45	S	Magnus
Fre	06.15	Spinning 30	SP	Linda G/Fanny B
	06.50	Core/LM Core 30	S	Linda G/Fanny B
	11.15	Muscle Challenge 40	S	Rickard
	11.30	Spinning 45	SP	Eva F
	11.30	Yin Yoga 50	L	Catrine
	16.45	Muscle Challenge 40	S	Nooshin
Lör	09.30	BodyPump 60	S	Sara P
	10.00	PulsSpinning 55/45	SP	Tobias/Lynn
	• 10.45	Jumping Fitness+ 45	S	Sara P
	12.00	Muscle Challenge 45	S	Magnus/Nooshin
Sön !	10.00	Spinning 45 <small>-obemannad ingång</small>	SP	Johanna/Susanne E
	• 16.00	Jumping Fitness 30	S	Linda G/Pia
	16.35	LM CORE 30	S	Linda G/Pia
	17.15	BodyPump 60	S	Sara W
	17.30	BodyBalance 55	L	Mia M/Lena

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	IW	Maria Pt
	06.50	Core 30	S	Maria Pt
	11.10	Muscle Challenge 40	S	Terese
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Stefan
	11.55	Muscle Challenge 30	S	Terese
	16.40	BodyPump 60	S	Maria Pr
	• 16.45	Indoor Walking 30	IW	Thea
	17.00	BodyBalance 55	L	Lena
	17.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	• 17.25	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/Jane
	19.00	Muscle Challenge 45	S	Jocke H
	19.00	Boxing 60	L	Sam
Tis	06.15	Indoor Walking 30	IW	Thea
	06.15	BodyPump 45	S	Maria Pt
	06.50	Booty 30	L	Thea
	09.30	Senior Indoor Walking 25	S	Annica
	10.05	Senior EasyLine 30	G	Annica
	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	IW	Kerstin
	17.00	Booty 30	S	Elina B
	17.30	Core 30	L	Kerstin
	17.35	Indoor Walking 30	IW	Susanne S
	17.40	Spinning 45	SP	Lynn
	17.40	BodyCombat 55	S	Erika/Malin/Maria
	18.10	HIIT-Tabata 30	L	Susanne S
	18.45	BodyPump 60	S	Tilda/Anna
	18.50	SomaMove+ Yin Yoga 60	L	Camilla
Ons	06.15	PulsSpinning 30	SP	Maria Pr
	06.45	GRIT Cardio 30	S	Mathilda
	06.50	LM CORE 30	L	Maria Pr
	* 09.30	MammaBarn 45, 5 ggr <small>*v.19-23</small>	S	Sara N & Alfred
	11.00	Muscle Challenge 30	S	Elina N/Camilla
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Stefan
	11.35	Muscle Challenge 40	S	Eliina N/Camilla
	16.30	HIIT-Styrka & Kond 30	S	Fanny
	17.20	Spinning 30	SP	Lowisa
	17.10	Boxing 55	L	John/Sam
	17.10	BodyStep 45	S	Pia/Sebastian
	• 17.25	EasyLine 30 <small>*t.o.m. v.14</small>	G	Eli
	18.00	LM CORE 30	S	Sebastian
	18.15	BodyBalance + Yin Yoga 55	L	Uffe
	• 18.15	Indoor Walking 45	IW	Petrus
	18.40	BodyPump 60	S	Jocke T
	19.20	Streetdance 50	L	Sofia T
Tor	06.15	Indoor Walking 30	IW	Pia
	06.50	LM CORE 30	S	Pia
	11.15	HIIT-Styrka & Kond 45	S	Anita/Maria Pr
	16.45	BodyPump 60	S	Malin Ö
	17.20	Booty 30	L	Sebastian
	17.20	Indoor Walking 30	IW	Lena
	18.00	Core 30	L	Lena
	18.00	Spinning 30	SP	Sebastian
<i>Nyhet!</i>	18.00	Strength Development 45, 4 ggr <small>v.8-11</small>	S	Elina B/Terese
	18.05	Muscle Challenge 45 <small>(ej v.8-11)</small>	S	Elina B
	* 18.40	BodyCombat 30	S	Malin/Maria E/Erika
	• 19.00	Dance Step 55	S	Linda B
	• 19.15	Yoga Flow 45	L	Karin
Fre	06.15	Indoor Walking 45	IW	Sara W
	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	Sofia E
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	11.20	Indoor Walking 30	IW	Stefan
	11.50	BodyPump 45	S	Susanne S
	16.30	BodyPump 60	S	Anna/Maria Pt
	16.30	Spinning 45	SP	Tommi
Lör	09.15	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	09.15	Spinning 45	SP	Sofia T
	09.50	Core 30	L	Kerstin
	10.05	BodyPump 60	S	Erika N
	* 10.30	Hips'n'Hoop 30 <small>*ojämna veckor</small>	L	Felicia
	11.10	Club Mix/Zumba 50 m.m.	S	Felicia/Lowisa
Sön !	10.30	HIIT-Tabata 40 <small>-obemannad ingång</small>	S	Malin H/Elina B
<i>Nyhet!</i>	11.15	Strength Development 45, 4 ggr <small>v.12-15</small>	S	Elina B/Terese
	14.30	Indoor Walking 30	IW	Tommi
	15.05	Muscle Challenge 45	S	Tommi
	• 16.10	Step Kondition 30	S	Uffe
	16.30	PulsSpinning 55	SP	Petrus
	16.50	Yin Yoga 30	L	Uffe
	17.40	Yin Yoga 60	L	Hanna F
	17.40	BodyPump 60	S	Maria E



060-17 25 95



www.ego.nu

Vårens schema 2023

från 20 februari

Ego Birsta

Mån	11.30	Spinning 30	SP	Maria-Therese
	17.10	SomaMove + Yin Yoga 55	S	Mia M
	18.20	HIIT-Styrka & Kond. 30	S	John/Camilla
	18.20	Spinning 30	SP	Fanny B/Sofia T
	19.00	Booty 30	S	Fanny B/Sofia T
	19.05	Switching 35 -Styrka på maskiner	G	Maria-Therese
Tis	11.30	HIIT-Styrka & Kond. 30	S	Helena B
	17.30	Muscle Challenge 30	S	Erika B/Nooshin
	18.10	Spinning 30	SP	Erika B/Terese
<i>Phuket!</i>	18.45	Strength Development 45, 8 ggr v.9-16	S	Terese
Ons	17.30	Booty 30	S	Jane/Elina B
	18.10	Zumba 50	S	Sara Z
Tor	11.15	HIIT-Tabata 30	S	Camilla
	11.50	Yin Yoga 25	S	Camilla
	17.15	Spinning 45	SP	Linda G
	17.30	HIIT-Styrka & Kond. 30	S	Terese
	18.10	Core 30	S	Linda G
Fre	11.15	HIIT-Styrka & Kond. 30	S	Maria-Therese

Ego Svartvik

Mån	09.00	Senior Styrka & Kond. 55	S	Annica
	17.30	Spinning 45	S	Ancha
	18.25	TRX Fusion 30	S	Ancha
	19.10	CrossFit 60	S	Maria Pn/Ulrika
Tis	09.15	Senior Rörlighet & Stretch 45	S	Elin
	18.00	Spinning 30	S	Maria Pn/Anita
	18.35	Switching 30	G	Erika M
	18.40	Core 25	S	Maria Pn/Anita
	19.15	Yoga Flow 45	S	Erika M
Ons	09.45	Senior Muscle Challenge 45	S	Maria-Therese
	18.10	Muscle Challenge 40	S	Ann-Louis m.fl.
	19.10	CrossFit 45	S	Maria-Therese/Hjalmar
Tor	09.00	Senior Switching 45	S	Annica
	18.30	Spinning 30	S	Ann-Louis/Sara K
	18.30	Switching 30	G	Maria Pn/Ulrika
	19.10	Yin Yoga 60	S	Anna
Fre *	07.00	Styrka & Kondition 30, 10 ggr * v.5-14	S	Ancha
	09.45	Senior Styrka 40	G	Maria-Therese
Lör	09.30	Spinning 30	S	Ancha/Maria Pn/Anita
	10.10	TRX Fusion 45/ Core 30	S	Ancha/Maria Pn/Anita
Sön	15.45	Styrka med stång 50	S	Anna

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-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.



Öppettider på våra anläggningar

ego Ego City

Alla dagar 04.00-24.00

Receptionens öppettider

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

Receptionens öppettider

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 Alltid öppet

Personal på plats

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

ego Ego Birsta

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Måndag	13.00-19.00
Tisdag	09.00-11.00

ego Ego Matfors

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Måndag	11.00-19.00
Torsdag	11.00-13.00

ego Ego Nolby

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Torsdag	17.00-19.00
---------	-------------

ego Ego Svartvik

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Onsdag	12.00-19.00
--------	-------------

ego 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". Logga in enligt ovan.

Vårens schema 2023

från 20 februari

Passförklaringar

Dans & Rytmt	
Aerobic	Koreografierat aerobicspass med varierade stegkombinationer och enkel koreografi till härlig musik, varvas eller avslutas med styrkeövningar.
Club Mix	Danspass med mjuka, stora och kraftfulla rörelser med inspiration från Afro Dance i kombination med modern club-music. Passar alla nivåer.
Dance Aerobic	Ett dansinspirerat aerobicspass som ger en utmaning i koordination. Få ett flow med längre och mer komplicerade stegkombinationer. Ej nyb.
Dance Step	Ett dansinspirerat steppass med lite mer koordination, härlig utmaning med längre stegkombinationerna på lådan. Ej för nybörjare.
Hips'n'Hoop	Ett pass där midjan och hela kroppen tränas med hjälp av en rockring som väger 1,5 kg. Styrkeövningar blandas med "snurr" och skratt!
Sh'bam	Enkelt danspass med tuffa och svettiga moves till klassiska partylåtar och moderna listettor. Förekoreograferat.
Streetdance	Aerobicspass med inslag av funk och hiphop. Låg tyngdpunkt och stora rörelser till rytmisk musik.
Zumba	Danspass med steg och rytmer hämtade från latinamerikansk dans. Varje låt har en egen koreografi som får hela kroppen att jobba.

Kondition & Rörelse

BodyAttack	Förekoreograferat intensivt pass med atletiska övningar. Upplev träningsglädjen med hög puls och explosiva rörelser
BodyStep	Förekoreograferat energifullt pass. Förbättra fläs och styrka med varierade atletiska stegkombinationer på hög- och sänkbar låda.
GRIT Cardio	Högintensiv träningsform utan redskap som bjuder på hög puls, förbättrad kondition och maximerad förbränning. Förekoreograferat.
Jumping Fitness	Roligt och jobbigt pass som utförs på studs mattor till rytmisk musik. Konditionsträning med enkel koreografi o styrkeöv. Maxvikt 120 kg.
Jumping Fitness+	På detta Jumpingpass (se passförklaring ovan) har vi ökat tempot och lagt till lite mer koreografi. Är du helt ny, rekommenderas därför att börja med något av våra ordinarie JF-pass.
Jumping Fitness Basic	Ett roligt konditionspass på studs matta. Tydliga instruktioner och något enklare koreografi än de ordinarie JF-passen. Perfekt för dig som inte provat denna träningsform tidigare.
Step Kondition	Enkelt och jobbigt steppass på hög- och sänkbar låda. Perfekt för dig som vill förbättra din kondition och uthållighetsstyrka på ett roligt sätt!

Kampsport

BodyCombat	Träningspass med högt tempo i vilket man kombinerar rörelser och positioner från bland annat karate, boxning och tai chi. Förekoreograferade låtar i takt till musik. Eget arbete, inga parövningar.
Boxning	Ett kampsports inspirerat styrke-, kondition- och teknikpass, med mitsar och handskar. Parövningar förekommer. Ta gärna med egna handskar och vattenflaska.

Kondition på Cykel & IW-maskin

Spinning	Konditionsträning på cykel där du själv bestämmer intensiteten. Ger hög förbränning och förbättrad syreupptagningsförmåga.
PulsSpinning	Pulsbaserat spinningpass. Följ hjärtats arbete på filmduken och få koll på din konditionsutveckling. Hämta ut pulsbånd i receptionen i god tid.
Indoor Walking	Enkel, säker och effektiv träning till musik på crosstrainers. Ger hög förbränning och ökad syreupptagningsförmåga. Låg skaderisk.

Högintensiv Kondition- & Styrketräning med redskap

CrossFit	Högintensiv styrke- och konditionsträning m funktionella rörelser. Ständig variation av redskap eller kroppsvikt som motstånd.
GRIT Athletic	Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av viktplattor och låda. Förekoreograferat.
GRIT Strength	Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av skivstång och viktskivor. Förekoreograferat.
HIIT- Tabata - AMRAP - Styrka & kond	Högintensiv intervallträning med styrke- och konditionsövningar. På Tabata körs korta intervaller, 20s. På AMRAP, as many rounds as possible, körs så många reps som möjligt på en längre given tid.
Muscle Challenge	Cirklarträning, med styrke- och konditionsövningar som körs i 30-50s intervaller, flera varv i salen. Stor variation av redskap; bosubollar, TRX, kettlebells, m.m. Ta gärna med en handduk, det blir svettigt.

Styrketräning med redskap & kroppsvikt

BodyPump	Styrketräning för hela kroppen med skivstång och viktskivor i grupp med ledare. Ger en stark och uthållig kropp. Förekoreograferat.
Booty	Intervallstyrka med fokus på sätesmuskler, där övningarna även tränar upp bål och ben. Redskap är miniband, låda och matta. Med skor.
Core	Styrkepass med fokus på bälen. Vi använder kroppen och ibland enstaka redskap i effektiva övningar för att stärka mage och rygg.
LM CORE	Effektiv och funktionell rygg-, mag- och balansträning som passar alla. Gummiband och viktskivor används i vissa låtar. Förekoreograferat.
EasyLine	Cirklarträning på gymmaskiner utan inställningar. Ju snabbare du jobbar desto tyngre motstånd. Enkelt och effektiv träning med musik.
Gym-Intro	Genomgång av de sex utvalda maskinerna i gymmet som ingår i vårt grundprogram. Kom igång med din individuella styrketräning!
MammaBarn	Enkelt pass för nyblivna mammor med barn, både styrke- och konditionsträning, 45 min. 5 ggr per termin, se aktuellt schema.
Strength <i>Nyhet!</i> Development	Styrketräning för hela kroppen i eget tempo, med stång o viktskivor. Stort fokus på rätt teknik. Enkelt upplägg med paus för att öka vikterna stegvis, bli starkare och bygg muskler med kontrollerad teknik! Både för nybörjare och mer erfarna.
Styrka & Kondition	Intervallträning med en mix av styrke- och konditionsövningar. Passet innehåller både övningar med kroppsvikt och med redskap. Passuppläggen varierar mellan fast station och cirklarträning.
Styrka med stång	Styrketräning för hela kroppen med skivstång, viktskivor och låda. Fast plats med egna redskap. En muskelgrupp i taget, i takt till musiken. Paus emellan låtarna. Ger en stark och uthållig kropp.
Switching - Styrketräning med maskiner	Cirklarstyrketräning i gymmet med styrketräningsmaskiner, där de flesta övningar görs stående. Ibland med några extra stationer med fria vikter och kroppsviktsövningar. Du väljer motstånd och tempo.
TRX Fusion	Intervallstyrkepass med TRX-band och andra redskap som ger ökad styrka i hela kroppen och förstärkt bålstabilitet. Eget tempo.

Passförklaringar

Yoga, Rörlighet & Återhämtning	
Anti-Gravity Yoga	I taket hängs en tyghammock. Lugna rörelse utförs både på golvet och i luften. Innehåller vägledande inversioner, hänga upp och ner, och avslappnande "cocooning". (T-shirt, långa tights, inga smycken)
Ashtanga Yoga (vilande)	Fysisk yogastil med 65 asanas, kroppsställningar, i given ordning som utförs stående, sittande och liggande.
BodyBalance	Olika yogastilar, Tai Chi och Pilates blandas till ett harmoniskt pass som ger både smidighet och styrka. Förekoreograferat till musik.
Hot Yoga	(Bikram yoga) En yogastil med 26 asanas, kroppsställningar, som utförs i given ordning. Salen är uppvärmd till ca 40 grader. Ta med handduk.
Mindfulness	Ett lugnt och avslappnande pass med meditationsövningar och lätt yoga. Ger minskad stress, bättre självinsikt och ökat fokus!
SomaMove	"Atletisk Yoga" Kroppsrörelser i ett ständigt flöde, utvalda för att hålla kroppen i form. Ger styrka o stretch för muskel- och bindvävskedjorna.
Stretch	Lugnt och välbehövligt pass! Vi håller ca 1 min i varje stretchposition. Övningarna varierar från pass till pass. Föbebygger skador.
Vinyasa Yoga	En dynamisk form av yoga med styrd andning i ett flöde av rörelser. Ingen given serie, så kroppsställningarna varierar mellan passen.
Yoga Basic	Ett lugnt och mjukt yogapass. Positionerna och rörelser från olika yogastilar varierar mellan passen. Passar både nybörjare och mer erfarna utövare. Avslutas med vägledande avslappning.
Yin Yoga	En långsam och avkopplande yogastil där muskelfascian töjs under flera minuter. Sittande och liggande positioner. Medtag stor handduk, om bolster (cylindrisk kudde) används.
Yoga Flow	Flödande rörelser från olika yogastilar blandas till ett harmoniskt pass i takt till lugn musik. Mest stående, men även sittande och liggande positioner. Inga skor. Ta gärna med en egen yogamatta.

Passförklaringar Senior

Seniorpass	
Senior Aerobics	Enkla dansanta rörelser och stegkombinationer till medryckande musik, allt från modern discomusik till latinamerikanska rytmer. Dansen kompletteras med styrkeövningar för framför allt armar o rygg
Senior EasyLine	Cirklarträning på gymmaskiner utan inställningar. Ju snabbare du jobbar desto tyngre motstånd. Enkelt och effektiv träning med musik.
Senior Indoor Walking	Konditionspass på Crosstrainer-maskiner. Anpassat upplägg för deltagare med knä, höft och ryggbesvär. Bra balansträning.
Senior Muscle Challenge	Cirklarträning. Styrke- och konditionsövningar för hela kroppen, anpassade för att alla ska kunna delta. Stor variation av redskap. Efter uppvärmningsvarvet, körs några varv till med intervaller runt 40s.
Senior Rygg, Kond + stretch	Ett gypapass med kondition, blandas med styrkeövningar som fokuserar på de viktiga rygg- och magmusklerna. Avslutas med stretch
Senior Rörlighet & Stretch	Stora flödande stående rörelser till musik i eget tempo. Utan skor på yogamatta. Avslutas med stretchövningar och en skön avslappning.
Senior Spinning	Konditionsträning på träningscykel inomhus till medryckande musik. Justera höjd på styre och sits, så det känns bra. Välj själv motstånd.
Senior Stavgång (vilande)	Promenad i eget tempo. Samlingsplatser efter vägen med stående rörlighets- och styrkeövningar. Ta gärna med egna stavar, vi har ett begränsat antal för utlåning. Vid väldigt dåligt väder är vi inomhus.
Senior Styrka	Blandade styrke- och konditionsövningar i intervallform. Kan både vara maskiner och fria vikter. Du utmanar dig själv efter din egen förmåga och dagsform.
Senior Switching	Cirklarstyrketräning i gymmet med styrketräningsmaskiner, där de flesta övningar görs stående. Ibland med några extra stationer med fria vikter och kroppsviktsövningar. Du väljer motstånd och tempo.

