

# Medlemsdag

Lördag 23 mars på Ego Storgatan  
-Ta med en kompis!

- Massor av roliga pass!
- SPIN OF HOPE - Tre spinningpass till förmån för Barncancerfonden, boka redan nu på [spinofohope.se](http://spinofohope.se)!
- Gratis Tanita-vägning Kl.10-12, samt provsmakning av Irimprodukter
- Sjukgymnast Tobias: rådfrågning om skador/träning. Gymmet Kl. 11-13
- PT-Sam utmanar din greppstyrka-vinn Nocco! Gymmet Kl. 11-12
- 20% rabatt på RAD-rollers, finns att prova i gymmet.
- Lotteri med fina priser.

Stora salen	Lilla salen	Spinning salen	Indoor Walking salen
<b>09.15 MC -Go,go,go!</b> Muscle Challenge 40 Fartfylld cirkelträning med två instruktörer för extra pepp och hjälp med tekniken. Styrke- och konditionsövningar till härlig musik. /Emelie & Pia	<b>09.50 Core 30</b> "Inre styrka" Varierade övningar för mage och rygg. Sittande, liggande och stående. En stark bål skyddar ryggen och förbättra hållningen./Kerstin	<b>09.15 "Let's Party!"</b> Spin of Hope 45 Vi tar konditionsträning på cykel till en ny nivå, där rytm och rörelse hjälper till att höja partystämningen! /Sofia T & Lowisa	<b>09.15 "Dansbands-IW" 30</b> Här har du chansen att jobba dig svettig till härlig dansbandsmusik! Enkelt, roligt och konditionshöjande /Kerstin
<b>10.05 BodyCombat Release! 50</b> Ny koreografi med ny musik. Kampsports inspirerat och högtintensivt pass med slag- och kickkombinationer. /Maria E, Erika, Malin H	<b>10.25 Pilates "Power" 30</b> En träningsform som mjukt tränar upp hela kroppen, med fokus på att alltid aktivera den djupliggande bålmuskulaturen. Viktigt för oss alla. /Felicia	<b>10.15 "Lördags-Feeling" 45</b> Spin of Hope. Ett pass med glimten i ögat. Här bjuds både på intervaller, backar och en överraskning i pausen... Trevlig helg! /Maria-Therese	<b>10.15 "Sporty &amp; Ginger!" 45</b> Dubbel träningsglädje! Träna upp konditionen på crosstrainers till en härlig mix av musik! Tillsammans orkar vi lite till! /Pia & Emelie
<b>11.05 Strength Devel. Release 8 45</b> Styrketräning med stång och viktskivor i eget tempo. Bygg muskler effektivt med fokus på rätt teknik! Passar både nybörjare och mer erfarna. /Elina & Alfons	<b>11.10 Yang &amp; Yin 45</b> BodyBalance+Yiny. Bli rörligare och starkare med flödande rörelser från thai-chi, yoga och pilates. Njut sedan av lugn stretch i liggande och sittande positioner. /Lena & Camilla	<b>11.15 "Ibiza Party"</b> Spin of Hope 45 Känn musikens puls i hela kroppen, och sommarvinden i håret! Tillsammans jobbar vi upp pulsen och sprider träningsglädjen i salen! /Tobbe	
<b>12.00 Dance Mix Team 60</b> Härliga mix av fyra dansstilar. Inleds med Streetdancens coola moves, ökar på tempot till Club Mixens beats, lägger på några grymma steg från Dance Aerobic och avslutar med Zumbans höfter! /Sofia, Felicia, Linda B, Lowisa			

Bokning av pass 46h innan.

