

Sommarschema 2024

24 juni – 18 aug

Ego City

Mån	09.30	Senior MC 45	start v.33	S
	11.30	CrossFit 30	(ej v.28-30)	S
	17.00	Pilates 45	v.26-29	L
	17.00	Yin Yoga 55	start v.33	L
	17.20	Jumping Fitness 45		S
	17.45	Spinning 45	(ej v.29)	SP
	18.15	BodyPump 60	(ej v.29-31)	S
Tis	06.30	Spinning 45	(ej v.29-31)	SP
	09.30	Styrka & Kond. 50	start v.27	S
	11.15	Muscle Challenge/HIIT 40	(ej v.28,29)	S
	16.30	BodyPump 60		S
	17.45	Jumping Fitness 45	(ej v.28-31)	S
	18.00	BodyB/Yin Yoga 55	(ej v.27-30)	L
Ons	09.00	Morgon Yoga 50	(ej v.30,31)	L
	11.30	BodyPump 45	(ej v.29-31)	S
	17.30	Muscle Challenge 45	(ej v.29)	S
	18.00	Spinning/PulsSpinning 45/55		SP
Tor	06.30	Spinning 45	start v.32	SP
	11.15	Muscle Ch./HIIT 40	(ej v.27-30)	S
	17.30	CrossFit 45/BP 60	(ej v.29)	S
Fre	11.15	Muscle Ch./HIIT 40	(ej v.28-31)	S
	11.30	Yin Yoga 50	(ej v.28-30)	L
Lör	09.30	BodyPump 60/ HIIT		S
Sön	10.00	Spinning 45	(ej v.27-31)	SP
	16.30	BodyPump 60	(ej v.28,29)	S

Ego Birsta

Mån	17.30	Spinning 30	(ej v.29)	S
	18.10	Booty/Switching/HIIT 30	(ej v.29)	S/G
	18.10	Switching 30	start v.31	G
Tis	11.30	HIIT Styrka & Kond.30	start v.32	S
	18.10	HIIT Styrka & Kond 30	(ej v.30)	S
Ons	18.10	Zumba 50		S
Tor	11.15	HIIT Styrka & Kond.30	(ej v.28-31)	S
	17.30	Spinning 45	start v.32	SP
Fre	11.15	HIIT Styrka & Kond.30	start v.33	S

Ego Svartvik

Mån	18.00	HIIT Styrka & Kond.30	(ej v.29,30)	S
Tis	17.30	Spinning 30		S
	18.10	Switching/Core 30		G/S
On	09.00	Styrka & Kond 50	start v.27	S
	18.00	HIIT/CrossFit 60/KB-St.30	(ej v.31)	S
To	18.00	KB-Styrka 30	v.31	S

Ego Storgatan

Mån	06.15	Indoor Walking 30/45	(ej v.28,29)	IW
	06.50	Core 30	(ej v.27-29)	S
	11.10	MC /HIIT 40	(ej v.29)	S
	17.00	BodyPump 45/60		S
	17.15	PulsSpinning/Spinning 45	(ej v.29)	SP
	17.30	BodyBalance 55	(ej v.28-31)	L
	18.15	D.Aerobic 50	v.26, 28, 31-33	S
	18.15	BodyAttack 50	v.27,30	S
Tis	06.15	Indoor Walking 45	(ej v.27-31)	IW
	06.50	Core 30	(ej v.27-31)	S
	09.30	BodyPump 45		S
	11.15	PulsSpinning 45	(ej v.29-31)	SP
	17.30	Step Kond./BodyStep 30/45		S
	17.30	Indoor Walking 30/45		IW
	18.10	Core 30		L/S
Ons	06.45	GRIT Cardio 30	(ej v.27-31)	S
	11.15	MC/HIIT/GRIT Cardio 30/40		S
	17.20	BodyCombat 55	(ej v.30)	S
	18.00	BodyB./Soma/Yin Yoga 60		L
	18.15	Indoor Walking 45	(ej v.29-31)	IW
	18.30	BodyPump 60	(ej v.29)	S
Tor	06.15	Indoor Walking 45	(ej v.29,30)	IW
	11.15	HIIT Styrka & kond. 40		S
	17.30	MC/HIIT/Str.D. 40/45	(ej v.30)	S
	17.45	Spinning/Indoor W. 30	(ej v.29,30)	IW
	18.20	Core 30	(ej v.29-30)	L
	18.25	Zumba/Streetd./D.A 50	(ej v.28)	S
Fre	06.45	GRIT Strength 30	v.26,33	S
	09.30	Senior Rygg,kond 70	start v.33	S
	11.15	PulsSp/Spinning 45	(ej v.29-31)	SP
	11.30	HIIT/GRIT Strength 30	(ej v.29)	S
	16.30	BodyPump 60	(ej v.27-31)	S
Lör	09.15	Indoor Walking 30	(ej v.29)	IW
	09.30	Spinning 45	v.26,29,32,33	SP
	09.50	Core 30	(ej v.29)	L
Sön	10.30	Indoor Walking 45	(ej v.27-30)	IW
	11.05	Muscle Ch./HIIT 40/45		S
	15.30	Yin yoga 70	start v.29	L

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.



☎ 060-17 25 95

🌐 www.ego.nu

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 t.o.m. 11/8

Ego City

Alla dagar 04.00–24.00

Receptionens sommaröppettider t.o.m. 19/6

Måndag–torsdag	08.00–20.00
Fredag	08.00–18.00
Lördag	09.00–13.00
Söndag	15.00–19.00

Ego Storgatan

Alla dagar Alltid öppet

Receptionens sommaröppettider t.o.m. 19/6

Måndag–torsdag	08.00–20.00
Fredag	08.00–18.00
Lördag	09.00–13.00
Söndag	STÄNGT

Ego Alnö

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Inte under sommaren

Ego Birsta

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Inte under sommaren

Ego Matfors

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Inte under sommaren

Ego Nolby

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Inte under sommaren

Ego Svartvik

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Inte under sommaren

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 "GO Active!" utvecklad av BRP Systems AB. Ange koden 108000, för att kopplas till Ego. Logga in enligt ovan.

Passförklaringar

Dans & Rytm	
Aerobic	Traditionell aerobicpass 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 aerobicpass som ger en utmaning i koordination. På 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	Aerobicpass 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. Förekoreograferad.
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.
Löpskolning <i>Nyhet</i>	Effektiva styrke- och koordinationsövningar för att förbättra löptekniken. Passar både motionär och elit. Med Fysion Tobias Rollne.
Step Kondition	Ett funktionellt step-pass för hela kroppen. Enkelt upplägg där du kan öka intensiteten genom att använda viktskivor i vissa övningar. 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 pulsband i receptionen i god tid!
Indoor Walking	Enkel, säker och effektiv träning till musik på crosstrainers. Ger hög förbränning och ökad syreupptagningsförmåga. Låg skaderisk.
Indoor Walking Basic	Ett något lugnare Indoor Walking pass, som passar både nybörjare och dig som vill mjukstarta konditionsträningen efter ett uppehåll.
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	Högintensiv intervallträning med styrke- och konditionsövningar. Åtta st 20 sekunders intervaller per block. Fast plats med egna redskap.
HIIT Styrka & Kondition	Högintensiv intervallträning med styrke- och konditionsövningar. Intervalllängden kan variera, från 20s till någon minut. Upplägget är oftast fast plats, men kan också vara i stationsform.
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 bålen. Vi använder kroppen och ibland enstaka redskap i effektiva övningar för att stärka mage och rygg.
KB-Styrka (AMRAP)	Styrketräning för hela kroppen med bl.a. KB, TRX, hantlar. Uppbyggt i amrap, så många varv som möjligt av fyra övningar på en given tid. Du väljer vikt och tempo. Avslutas med bålövningar.
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 gr per termin, se aktuellt schema.
Strength 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	Cirklarträning 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, Kettlebells 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 välgörande 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!
Pilates	Lågintensiv, men svettigt helkroppspass med fokus på bål-muskulerna. Både stående, sittande och liggande övningar. Förbättrar styrka, rörlighet och hållning. Inga förkunskaper krävs. Barfota på yogamatta.
Restorative Yoga	Låt kropp och sinne få vila och återhämta sig i stilla och avslappnande positioner. Liggande och sittande. För att ge maximal avslappning används två bolster var. Ta med en stor handduk.
Roll & Release	Ett lugnt pass i stationsform, där kroppens bindvävs tjöjs ut med hjälp av bollar och rullar i 1 minuters intervaller. Hela kroppen gås igenom. Ökar cirkulationen, rörligheten och förebygger skador.
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. Förebygger 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 välgörande avslappning.
Yin Yoga	En långsam och avkopplande yogastil där muskelfascian tjöjs 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. Perfekt för nybörjare. Ta gärna med en egen yogamatta.

Passförklaringar Senior

Seniorpass	
Senior Aerobics	Enkla dansanta rörelser och stegkombinationer till medryckande musik. Här tränar du upp konditionen, koordination och balans. Passet kompletteras även med styrkeövningar för framför allt överkropp.
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 gympass med kondition, blandas med styrkeövningar som fokuserar på de viktiga rygg- och magmuskulerna. 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	Cirklarträning 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.

