

HÖSTENS SCHEMA 2024

	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/Mattias	WOD - Hanna (Start v 36)	WOD - Mattias/Hanna		
12:00 - 12:30	11.30 - 45 min		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 - Felix/Erik A		WOD - Chi/Erik L	WOD - Felix/Erik A			
17:30 - 18:00	17.15 - 60 min	WOD - Chi/Rebecka	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

WOD	Varierad och utmanande träning, 45 eller 60 min. Medlemmar kan se programmeringen på Facebook i vårt community (15-16 platser).
Coach's Choice	Pass där instruktören väljer övningar och upplägg. Varierat och utmanande. (15-20 platser)
CrossFit Barn	Avsatt tid för dig som CrossFit-medlem och dina egna barn. Gäller till och med det år barnet fyller 13 år. Från och med det år barnet fyller 14 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

Bokning	Platsbokning till passen öppnar 46 timmar i förväg. Boka av i god tid om du inte kan komma.
Fri träning	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.
Inpassering	Du måste alltid ha med dig och dra ditt giltiga träningskort i kortläsaren vid inpassering. Du får aldrig släppa in någon annan person med ditt träningskort.
Prova CrossFit?	Du är välkommen att boka in dig i mån av plats på något av våra pass. 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. Under pågående pass och bokad egen träning får ingen annan träning ske. 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. Barn får inte vistas i lokalen annat än under "CF gym - Barn".

