

Schema

Hösten 2024

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

				06.15 - 45 min Coaches Choice Emil		
11.30 - 45 min WOD Helena		11.30 - 45 min WOD Helena/Mattias		11.30 - 45 min WOD Mattias/Hanna	10.00 - 60 min Coaches Choice Olika coacher	09.00-11.00 Barn *
17.15 - 60 min WOD Felix/Erik A	17.30 - 60 min WOD Chi/Rebecka	17.15 - 60 min WOD Chi/Erik L	17.15 - 60 min WOD Felix/Erik A			

***Barntid söndagar 09.00-11.00**

Avsatt tid för dig som Boxen-medlem och dina egna barn. Gäller till och med det år barnet fyller 13 år, fr.o.m 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.

Du ansvarar själv för ditt/dina barns säkerhet.



Regler

Öppettider

Boxen har alltid öppet. Under pågående pass 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 barntiden.

Bokning

Platsbokning till passen öppnar 46 timmar i förväg. Boka av i god tid om du inte kan komma.

Egen träning

Du som är medlem tränar på egen hand dygnet runt. Under pågående pass och bokad egenträning får ingen annan träning ske. Information om extrainsatta pass där gymmet är stängt för egen träning läggs ut på Facebook i Ego Boxen 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.

Provträna?

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.

www.ego.nu

