

# Schema

## Våren 2025

**Måndag**

**Tisdag**

**Onsdag**

**Torsdag**

**Fredag**

**Lördag**

**Söndag**

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

Det går att boka plats på max ett pass per dag (Reservplats inräknad). Platsbokning till ordinarie pass öppnar 46 timmar i förväg  
Boka av i god tid om du inte kan komma. Avbokning måste ske senast tre timmar innan passets start (Istället för två, som på övriga Ego)

## 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](http://www.ego.nu).

**[www.ego.nu](http://www.ego.nu)**

