

Vårens schema 2025

fr.o.m. 17 mars

Ego City

Mån	09.30	Senior Rörlighet & Stretch 45	S	Elin
	11.15	HIIT WOD 30	S	Emil/Christoffer
	11.30	Spinning 45	SP	Helene
	16.45	Vinyasa Yoga Hot 60	L	Eva M
	• 16.45	Muscle Challenge 40	S	Eli
	17.30	Spinning 45	SP	Fanny
	17.40	Jumping Fitness 45	S	Linda G
	• 18.00	Yin Yoga 55	L	Jonna
	18.30	Spinning 30	SP	Sara W
	18.35	BodyPump 60	S	Johanna
	19.10	Core 30	L	Sara W
Tis	06.30	Spinning 45 -obemannad ingång	SP	Emil
	09.15	Senior Muscle Challenge 45	S	Camilla
	11.10	Muscle Challenge 45	S	John/Camilla
	12.00	Yin Yoga 30	L	John/Camilla
	16.35	BodyPump 60	S	Sara P
	17.30	BodyBalance 55	L	Mia M
	• 17.50	METCON 55 <i>Nyhet!</i>	S	Magnus/Christoffer
	18.00	PulsSpinning 55	SP	Tobias
	18.55	Power Pilates 45	S	Malin W
Ons	06.30	Power Pilates 45 -obemannad ingång	L	Jane
	09.30	Senior Aerobic + Styrka 50	S	Elisabeth
	• 11.15	Vinyasa Yoga Basic 50	L	Eva M
	11.30	BodyPump 45	S	Eva F
	16.50	Spinning 30	SP	Johanna
	17.15	Jumping Fitness 45	S	Sara P
	17.30	Power Pilates 45	L	Johanna
	18.20	Muscle Challenge 45	S	Camilla/Eli
	• 18.30	Yin Yoga+ Mindfulness	L	Jonna
Tor	06.30	Spinning 45 -obemannad ingång	SP	Erika B
	11.15	Muscle Challenge 40	S	Helene
	17.15	Power Pilates 45	L	Sara P
	17.30	BodyPump 60	S	Malin Ö
	17.30	PulsSpinning 45	SP	Jocke H
	• 17.45	Gym-Intro 45	G	Daniel/Sofia T
	18.15	Hot Yoga 90	L	Matthew
	• 18.50	METCON 55 <i>Nyhet!</i>	S	Magnus
Fre	06.15	Spinning 40 -obemannad ingång	SP	Fanny
	11.15	Muscle Challenge 40	S	Rickard
	11.15	SomaMove+Stretch 45	L	Elin
	11.30	Spinning 45	SP	Anita/Eva F
	16.20	HIIT Styrka & Kondition 40	S	Mari
	16.30	Power Pilates 45	L	Sara P
Lör	09.30	BodyPump 60	S	Sara W
	• 09.30	Yin Yoga 75	L	John/Marzena
	10.00	PulsSpinning 55 *Långsp.120min, 22/3	SP	Tobias
	11.15	Muscle Challenge 45	S	Christoffer/Magnus
Sön	10.00	Spinning 45 -obemannad ingång	SP	Johanna/Lowisa
	• 14.45	BodyPump 60	S	Anna H
	16.00	Jumping Fitness 30	S	Linda G
	16.40	Core 30	L	Linda G
	• 16.50	METCON 55 <i>Nyhet!</i>	S	Christoffer
	17.30	BodyBalance 55	L	Mia M

S: Stora L: Lilla IW: Indoor Walking G: Gymmet SP: Spinningsalen

Ego Birsta

Mån	11.30	Spinning 30	SP	Maria-Therese
	17.10	SomaMove + Yin Yoga 55	S	Mia M
	18.20	HIIT Styrka & Kondition 30	S	John/Camilla
	18.20	Spinning 30	SP	Sofia T
	19.00	Booty 30	S	Sofia T
	• 19.05	Switching 30	G	Maria-Therese
Tis	11.30	HIIT WOD 30	S	Helena B
	17.15	Power Pilates 45	S	Linda G
	18.10	Spinning 30	SP	Terese
	18.50	Styrka & Kondition 40	S	Terese
Ons	• 17.25	Switching 30	G	Mia M/John
	17.30	HIIT-Styrka & Kondition 30	S	Erika B
	• 18.10	Yin Yoga 45	S	Mia M/John
	19.05	Zumba 50	S	Sara Z
Tor	11.15	HIIT Tabata 30	S	Elina N
	17.20	Spinning 40	SP	Maria-Therese
	17.20	Styrka & Kondition 40	S	Terese
	• 18.10	Roll & Release 30	S	Terese
Fre	11.15	HIIT Styrka & Kondition 30	S	Maria-Therese

Ego Storgatan

Mån	06.15	Indoor Walking 30/45 -obemannad ingång	IW	Lotta
	06.50	Core 30 -obemannad ingång	S	Lotta
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Stefan
	11.20	Muscle Challenge 40	S	Keene
	16.45	Styrka-Strength Development 45	S	Maria Pr
	• 16.45	Indoor Walking 30	IW	Thea
	17.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	• 17.25	EasyLine 30	G	Thea
	17.30	Power Pilates 45	L	Elina B/Sara P
	17.30	Indoor Walking 45	IW	Lena K
	• 17.30	Gym-Intro 50	G	Sam
	• 17.40	Dance Aerobic 55	S	Linda B/Jane
	18.25	BodyBalance+ Yin yoga 60	L	Uffe
	19.00	Muscle Challenge 45	S	Jocke H/Malin H
Tis	06.15	Indoor Walking 30 -obemannad ingång	IW	Pia
	06.50	LM Core 30 -obemannad ingång	L	Pia
	06.45	GRIT Cardio 30 -obemannad ingång	S	Mathilda
	11.10	BodyPump 45	S	Eva M
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	• 12.05	Yin Yoga 45	L	Eva M
	16.55	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	17.15	Spinning 45	SP	Lowisa
	17.30	Core 30	L	Kerstin
	17.35	Indoor Walking 30	IW	Susanne S
	17.35	BodyAttack 50	S	Sabina
	18.10	HIIT Styrka & Kondition 30	L	Susanne S
	18.40	BodyPump 60	S	Sabina
	• 18.55	Yin Yoga 60	L	Ewa S
Ons	06.15	Styrka-Strength.D.45 -obemannad ingång	S	Maria Pr
	11.15	Muscle Challenge 40	S	Malin H/Keene
	16.50	HIIT Styrka & Kondition 30	S	Fanny/Mari
	• 17.00	Indoor Walking 30	IW	Thea
	17.30	BodyCombat 55	S	Maria E/Malin H
	17.30	Streetdance 50 *jämn v	L	Sofia T
	17.30	Zumba 50 *ojämn v	L	Lowisa
	• 17.35	EasyLine 30	G	Thea
	18.00	PulsSpinning 45	SP	Stefan
	• 18.15	Indoor Walking 45	IW	Petrus
	18.30	Yin Yoga 60	L	Marzena
	18.40	BodyPump 60	S	Jocke T
Tor	06.15	Indoor Walking 45 -obemannad ingång	IW	Lotta
	09.30	Senior Indoor Walking 25	IW	Annica
	10.05	Senior EasyLine 30	G	Annica
	11.10	HIIT Styrka & Kondition 40	S	Anita/Malin H
	11.15	Indoor Walking 30	IW	Lena K
	17.00	Power Pilates 45	L	Jane
	17.10	Muscle Challenge 40	S	Lena T
	17.15	Indoor Walking 30	IW	Pia
	17.55	LM Core 30	L	Pia
	18.00	BodyPump 45	S	Alice
	• 18.55	Dance Step 55 *ojämn v	S	Linda B
	• 18.55	Dance Aerobic 55 *jämn v.	S	Jocke T
Fre	06.45	GRIT Strength 30 -obemannad ingång	S	Mathilda B
	09.30	Senior Rygg, Kondition & Stretch 70	S	Åsa
	11.10	HIIT Styrka & Kondition 30	S	Sofia E
	11.15	PulsSpinning 45	SP	Tobbe
	• 11.45	Stretch 25 <i>Nyhet!</i>	L	Sofia E
	11.50	BodyPump 45	S	Susanne S
	16.30	BodyPump 60	S	Maria Pt
	16.30	Indoor Walking 30	IW	Malin W
	17.05	Core 30	L	Malin W
Lör	09.15	Spinning 45	SP	Sofia T/Lotta
	09.15	Indoor Walking 30	IW	Kerstin
	09.20	BodyPump 45	S	Alice m.fl.
	09.50	Core 30	L	Kerstin
	10.15	Power Pilates 45	S	Felicia/Elina B
	11.10	Club Mix/Zumba	S	Felicia/Lowisa
Sön	10.30	Indoor Walking 30 -obemannad ingång	IW	Tommi
	11.05	Muscle Challenge 45 -obemannad ingång	S	Tommi
	• 15.15	Yin Yoga 70	L	Ewa S
	• 16.30	Step Kondition 45	S	Uffe
	16.30	PulsSpinning 45	SP	Petrus
	• 17.30	Recovery Yoga - Aromaterapi 60	L	Uffe
	17.30	BodyPump 60	S	Maria E

- pass speciellt lämpliga för nybörjare
- pass mindre lämpliga för nybörjare
- Obemannad ingång, kom ihåg att pricka av dig på skärmen utanför salen.



Vårens schema 2025

fr.o.m. 17 mars

Ego Svartvik

Mån	09.00	Senior Styrka & Kondition 55	S	Annica
	17.30	Spinning 30	S	Ancha
	18.10	Switching 30	G	Ancha
	18.15	Muscle Challenge 35	S	Alex
	19.10	HIIT WOD 60	S	Ulrika/Hjalmar
Tis	09.45	Senior Muscle Challenge 40	S	Maria-Therese
	17.30	Core 30	S	Anita/Anna
	18.10	Yin Yoga 50	S	Anita/Anna
	19.10	Spinning 40	S	Maria-Therese
Ons	09.15	Senior Rörlighet & Stretch 45	S	Elin
	17.50	HIIT WOD 60	S	Lena T
Tor	18.00	Spinning 40	S	Erika M/Anna
	18.50	KB Styrka 40	S	Ulrika
Fre	06.45	Styrka & Kondition 30	S	Ancha
	09.30	Senior Styrka 50	G	Maria-Therese
Lör	09.30	Spinning 30/HIIT 40	S	AJ/AM/EM/UJ
	10.10	Core 30/TRX Fusion 45	S	AJ/AM/EM/UJ
Sön	16.30	Power Pilates 45 <i>Nyhet!</i>	S	Erika M

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.

Power Pilates 45

En träningsform som mjukt tränar upp hela kroppen, med många repetitioner. Fokus på att aktivera den djupliggande bålmskulaturen. Stående, liggande och sittande övningar till rytmisk musik. En stark kropp ger bättre hållning och förebygger skador. Inga förkunskaper krävs.

KB Styrka 40

Styrketräning för hela kroppen med bl.a. KB, TRX, hantlar. Uppbyggt i stationer, med fyra övningar på varje. Du väljer vikt och tempo. Avslutas med bålövningar. Övningarna varierar och anpassas för att alla ska kunna vara med!

METCON 55

Ett utmanande, funktionellt och varierat styrke- och konditionspass. Olika upplägg mellan passen för bästa resultat. Redskapen som används är bl.a. kettlebells, stänger, Ski-Erg, slamballs. Ej för otränade.

Öppettider på våra anläggningar

ego Ego City

Alla dagar 04.00–24.00

Receptionens öppettider

Måndag–torsdag	07.00–20.00
Fredag	07.00–18.00
Lördag	09.00–16.00
Söndag	14.00–19.00

ego Ego Storgatan

Alla dagar Alltid öppet

Receptionens öppettider

Måndag–torsdag	07.00–20.00
Fredag	07.00–18.00
Lördag	09.00–14.00
Söndag	14.00–19.00

ego Ego Alnö

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Måndag	17.00–19.00
--------	-------------

ego Ego Birsta

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Måndag	13.00–19.00
Tisdag	09.00–11.00

ego Ego Matfors

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Måndag	11.00–19.00
Torsdag	11.00–13.00

ego Ego Nolby

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Tisdag	16.30–18.30
--------	-------------

ego Ego Svartvik

Alla dagar Alltid öppet

Personal på plats

Tisdag	12.00–16.00
--------	-------------



Ego Boxen

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	Traditionellt 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 olika dansstilar, till modern club-music. Passar alla nivåer.
Dance Aerobic	Ett dansinspirerat aerobicpass som ger en utmaning i koordination. Få ett flow med längre och mer komplicerade stegkombinationer. Ej nyb.
Dance Step	Ett dansinspirerat stegpass 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!
Streetchance	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	Förkoreograferat intensivt pass med atletiska övningar. Upplev träningsglädjen med hög puls och explosiva rörelser
BodyStep (vilande)	Förkoreograferat energifullt pass. Förbättra fläs och styrka med varierade atletiska stegkombinationer på hög- och sänkbara låda.
GRIT Cardio	Högintensiv träningsform utan redskap som bjuder på hög puls, förbättrad kondition och maximerad förbränning. Förkoreograferad.
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 Basic	Ett roligt konditionspass på studs matta. Tydliga instruktioner och något enklare koreografi än de ordinarie JF-passen. Perfekt för dig som inte provat denna träningsform tidigare.
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. Förkoreograferade låtar i takt till musik. Eget arbete, inga parövningar.
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.
Högintensiv Kondition- & Styrketräning med redskap	
METCON <i>Nyhet!</i>	Ett utmanande, funktionellt och varierat styrke- och konditionspass. Olika upplägg mellan passen för bästa resultat. Redskapen som används är bl.a. kettlebells, stänger, Ski-Erg. Ej för otränade.
GRIT Athletic	Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av viktplattor och låda. Förkoreograferat.
GRIT Strength	Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av skivstång och viktskivor. Förkoreograferat.
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.
HIIT WOD	"Workout Of the Day" Högintensiv styrke- och konditionsträning m funktionella rörelser. Ständig variation av upplägg, med olika redskap eller kroppsvikt som motstånd. Ej för helt otränade.
Muscle Challenge	Cirkelträning, 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. Förkoreograferat.
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.
LM CORE	Effektiv och funktionell rygg-, mag- och balansträning som passar alla. Gummiband och viktskivor används i vissa låtar. Förkoreograferat.
EasyLine	Cirkelträning 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!
KB-Styrka	Styrketräning för hela kroppen med bl.a. KB, TRX, hantlar. Uppbyggt i stationer, med fyra övningar på varje. Du väljer vikt och tempo. Avslutas med bålövningar.
Styrka-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 cirkelträning.
Switching - Styrketräning med maskiner	Cirkelstyrketräning 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 (vilande)	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)
BodyBalance	Olika yogastilar, Tai Chi och Pilates blandas till ett harmoniskt pass som ger både smidighet och styrka. Förkoreograferat till musik.
Hot Yoga	(Bikram yoga) En yogastil med 26 asanas, kroppstillningar, 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!
Power Pilates	Helkroppsträning med fokus på bälmuskulerna. Både stående, sittande och liggande övningar. Förbättrar styrka, rörlighet och hållning. Många repetitioner ger en brännande känsla! Förebygger skador. Inga förkunskaper krävs. Barfota på yogamatta.
Recovery Yoga - Aromaterapi	Ett lugnt och återhämtande yogapass, där största delen utgörs av ren avslappning som förstärks av doft och kristaller. De rena eteriska oljorna fördjupar din närvaro och hjälper till att släppa på spänningar
Restorative Yoga (vilande)	Låt kropp och sinne få vila och återhämta sig i stilla och avslappnade 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 bindväv töjs ut med hjälp av bollar och rullar i 1 minuters intervaller. Hela kroppen går igenom. Ökar cirkulationen, rörligheten och förebygger skador.
Sensing Yoga (vilande)	En avslappnad och kravlös form av yoga med enkla och mjuka rörelser i eget tempo. Fokus ligger på att lyssna på kroppen, och med naturliga gungningar, vridningar och sträckningar få musklerna och lederna att släppa av. Inga förkunskaper krävs.
SomaMove	"Atletisk Yoga" Kroppsrörelser i ett ständigt flöde, utvalda för att hålla kroppen i form. Ger styrka o stretch för muskel- och bindvävskedjorna.
Stretch <i>Nyhet!</i>	Lugnt och välbehövligt pass! Övningarna varierar från pass till pass. Rensa ut slaggprodukter, förebygg skador och bli rörligare 😊
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 muskelfacien töjs under flera minuter. Sittande och liggande positioner. Medtag stor handduk, om bolster (cylindrisk kudde) används.

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 Core	Styrkepass med fokus på bålen. Vi använder kroppen och ibland enstaka redskap i effektiva övningar för att stärka mage och rygg.
Senior EasyLine	Cirkelträning 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	Cirkelträning. 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 magmusklerna. 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	Cirkelstyrketräning 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.

