

# HÖSTENS SCHEMA 2020

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06:00 - 06:30							
06:30 - 07:00							
07:00 - 07:30		WOD - Rebecka/Amanda 06.30 - 45 min		WOD - Emil 06.30 - 45 min			
07:30 - 08:00							
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30							CrossFit Barn 09.00 - 11.00
09:30 - 10:00						Coach's Choice 10.00 - 60 min	
10:00 - 10:30							
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00	WOD - Helena 11.30 - 45 min		WOD - Helena 11.30 - 45 min		WOD - Mattias 11.30 - 45 min		
12:00 - 12:30							
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 - Agnes/Felix 16.55 - 40 min	WOD - Felix/Rebecka 17.15 - 60 min		WOD - Patrik 17.15 - 60 min			
17:30 - 18:00			WOD - Sabina/Chi 17.30 - 60 min				
18:00 - 18:30	WOD - Agnes/Felix 17.40 - 40 min						
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							

## PASSBESKRIVNING

<b>WOD</b>	Varierad och utmanande träning, 40, 45 eller 60 min. Se <a href="http://crossfit.ego.nu">crossfit.ego.nu</a> (12-15 platser)
<b>Coach's Choice</b>	Pass där instruktören väljer övningar och upplägg. Varierat och utmanande. (12-15 platser)
<b>CrossFit Barn</b>	Avsatt tid för dig som CrossFit-medlem och dina egna barn. Gäller till och med det år barnet fyller 14 år. Från och med det år barnet fyller 15 år behövs ett eget medlemskap. Mellan kl 09.00-10.00 är det INTE tillåtet att använda skivstänger, kettlebells och annat där skaderisken är hög, alltså mer anpassat att ta med sig sina yngre barn. Mellan kl 10.00-11.00 är det fortfarande barntid men ok att teknikträna med skivstång och/eller kettlebells men med sunt förnuft, alltså mer lämpligt för äldre barn. 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

<b>Bokning</b>	Platsbokning till passen öppnar 48 timmar i förväg. Boka av i god tid om du inte kan komma.
<b>Fri träning</b>	Du som är medlem tränar fritt på egen hand dygnet runt. Under pågående pass får ingen egen 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. Skräp i papperskorgen.
<b>Inpassering</b>	Du måste alltid ha med dig och dra ditt giltiga träningskort i kortläsaren vid inpassering. Barn får inte vistas i lokalen annat än under "CF gym – Barn". Du får aldrig släppa in någon annan person med ditt träningskort. Om du bryter mot någon/några av våra regler
<b>Prova CrossFit?</b>	För dig som är nybörjare rekommenderar vi måndagens WOD 17.55. Du betalar och bokar din engångsträning i receptionen på Ego City eller Ego Storgatan, alternativt på <a href="http://www.ego.nu">www.ego.nu</a> .

## ÖPPETTIDER

Ego CrossFit har alltid öppet. 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.

