

HÖSTENS SCHEMA 2020

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
05:00 - 05:30							
05:30 - 06:00							
06:00 - 06:30							
06:30 - 07:00	Egenträning 6 platser		Egenträning 6 platser		Egenträning 6 platser		
07:00 - 07:30	Endast bokning		Endast bokning		Endast bokning		
07:30 - 08:00	06.30 – 90 min		06.30 – 90 min		06.30 – 90 min		
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		Egenträning 6 platser		Egenträning 6 platser			
11:30 - 12:00	WOD	Endast bokning	WOD	Endast bokning	WOD		
12:00 - 12:30	11.30 - 45 min	11.00 – 90 min	11.30 - 45 min	11.00 – 90 min	11.30 - 45 min		
12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30						Egenträning 6 platser	
13:30 - 14:00						Endast bokning	
14:00 - 14:30						13.00 – 90 min	
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00							Egenträning 6 platser
16:00 - 16:30					Egenträning 6 platser		Endast bokning
16:30 - 17:00					Endast bokning		15.00 – 90 min
17:00 - 17:30	WOD	WOD		WOD	16.00 – 90 min		
17:30 - 18:00	17.15 - 60 min	17.15 - 60 min	WOD	17.15 - 60 min			
18:00 - 18:30			17.30 - 60 min				
18:30 - 19:00			Egenträning 6 platser				
19:00 - 19:30			Endast bokning				
19:30 - 20:00			18.45 – 90 min				
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							

PASSBESKRIVNING

WOD	Varierad och utmanande träning, 45 eller 60 min. Se crossfit.ego.nu (10-12 platser)
Egenträning	För dig som vill träna på egen hand och undvika trängsel. Endast bokning (6 platser)
Coach's Choice	Pass där instruktören väljer övningar och upplägg. Varierat och utmanande. (10-12 platser) *Endast vissa lördagar. Se bokning.
CrossFit Barn	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

Bokning	Platsbokning till passen öppnar 48 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. Skräp i papperskorgen.
Inpassering	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
Prova CrossFit?	För dig som är nybörjare rekommenderar vi måndagens WOD 17.15. 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. 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.

