












# Vårschema 2011 10 Jan – 29 April

Måndag-torsdag 06.30-21.30 Fredag 06.30-20.00 Lördag 09.00-18.00 Söndag 10.00-20.00  
Bokning av pass från kl 07.00 samma dag

## Stora Salen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08.00-08.55 Boxfit	06.45-07.30 Poweryoga	10.00-11.00 Powerwalk Start vecka 8	08.00-08.55 Boxfit		10.10-10.40 Pumpexpress	
11.30-12.15 Powertraining	11.30-12.15 Aerolates	11.30-12.15 Crossfit	11.30-12.15 Boxfit	11.30-12.00 Powertraining		15.30-16.25 
17.30-18.25 Musicdance	17.00-17.55 Funktionell träning	17.00-17.55 Powerpump	17.30-18.25 Powerpulse	17.00-17.30 CoreExpress	15.30-16.25 Crossfit	16.30-17.25 Funktionell träning
18.30-19.00 Pumpexpress	18.00-18.55 	18.00-18.55 Afropass	18.30-19.00 Pumpexpress			17.30-18.25 Boxfit
19.05-19.35 Coreexpress	19.00-19.55 Kick'n box	20.00-20.55 Box Styrka	19.05-19.35 Coreexpress			
20.00-20.55 Box kondition						

## Lilla Salen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00-17.55 Aerolates	17.00-17.55 BodyCombat 			Tony Irving DANCE ACADEMY Walk in, Dance out 16.00-17.00	 Funky Kidz 10.00-11.00 2-3 år	 Funky Kidz 11.00-12.00 6 år
18.00-18.55 Bosu	18.00-18.55 Bodybalance 	18.00-18.55 Bosu	18.00-18.55 BodyCombat 	Tony Irving DANCE ACADEMY Walk in, Dance out 17.00-18.00	 Funky Kidz 11.00-12.00 4-5 år	 Funky Kidz 12.00-13.00 7-8 år
	Tony Irving DANCE ACADEMY Walk in, Dance out 19.00-20.00	19.00-19.55 Poweryoga	19.00-19.55 Bodybalance 		 Funky Kidz 12.00-13.00 4-5 år	
	Tony Irving DANCE ACADEMY Walk in, Dance out 20.00-21.00				 Blizz 13.00-14.00	

## Spinningsalen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				06.45-07.30 spinMorgon	10.45-11.15 SpinExpress	17.30-18.25 Happening Spinn
17.30-18.25 Spin 55	18.00-18.55 SpinActivio 55	18.00-19.15 Spin 75	18.00-18.55 SpinActivio 55	17.35-18.05 SpinExpress		
19.10-20.05 Spin 55			19.40-20.10 SpinActivio Express			

För mer info se [www.lokomotion.se](http://www.lokomotion.se) samt anslag på anläggningen. Alla pass kan förbokas.

Mer info och bokning av pass [www.lokomotion.se](http://www.lokomotion.se); Lok&Motion Blekingegatan 11, 0455-230 70