

# Passbeskrivning 2017

- **BodyCombat:** Ett pass med massor av energi där du kan leva ut dina kampsportsdrömmar! Med effektiva tekniker från taekwando, kung fu, kickboxning, muay thai och tai chi utmanar du din fantasimotståndare.
- **BodyBalance:** Den perfekta blandningen av yoga, tai chi och pilates som gör dig fokuserad och lugn. Du tränar styrka och rörlighet till skön följsam musik.
- **BodyPump:** I detta pass använder vi skivstång och fria vikter för att träna upp styrka och uthållighet för hela kroppen på ett enkelt och utmanande sätt. Det är fokus på låga vikter och många repetitioner och du kommer att bränna kalorier och på ett effektivt sätt få en starkare kropp.
- **Core:** Core, som betyder kärna, syftar på att du tränar kroppens kärnparti, rygg och mage, vilket är viktigt för vår kroppshållning och balans. Passet är 30 min och kan med fördel kombineras med andra gruppträningspass.
- **Crosstraining:** Funktionella övningar och rörelser som engagerar många och stora muskelgrupper, blandar vi här det bästa från puls, spänst och styrka. *Crossfight:* Med intervallövningar hämtade från Lok & Motions egna "crosstraining" och "kamp-fys" tar vi ut oss till max för bästa resultat och ökad fysisk prestation.
- **Funktionell Träning:** Ett styrkepass där vi genom sammansatta övningar engagerar flera muskelgrupper och leder samtidigt. Vi fokuserar även på stabilitet, balans, rörlighet och djup bålstyrka.
- **GRIT Strength:** Ett högintensivt intervallpass (HIIT) på 30 minuter. Vi tränar med skivstång, fria vikter och den egna kroppsvikten för att få med kroppens alla muskler. Musik och rörelse ger dig effektiv träning som förbättrar din syreupptagningsförmåga, styrka och uthållighet.
- **Gympa:** Medel intervallträning med både styrka och kondition för maximal träning.
- **Kamp-Fys:** Ett tufft pass där man jobbar med enkla boxkombinationer på mittsar.
- **Kettlebells:** Pass där vi effektivt tränar styrka och kondition med redskapet Kettlebell. *Kettlebells intro;* ett introduktionspass där vi går igenom grundläggande teknik.
- **Lek & Rörelse:** Rolig träning för alla barn i åldern 2-6 år tillsammans med sin/sina föräldrar eller annan vuxen. Vi lär känna våra kroppar med hjälp av motorisk träning, och tillsammans ökar vår rörelseförmåga med massa lek och bus.
- **MRL:** Medelintensiv träning där vi främst arbetar på mage, rumpa och lår. Vi använder oss utav olika redskap så som viktplattor, stänger och matta. Passet är till för dig som vill träna både styrka och kondition kombinerat.
- **Powertraining:** Träning för alla, vi jobbar på stationer som utmanar kroppens muskler. Innehåller både styrka och konditionsövningar. På detta pass får du chansen att prova på de växande träningsformerna; Flowin, TRX samt Kettlebells.
- **Powertraining Familj:** Se beskrivning ovan. Det här passet är till för hela familjen där vi tränar tillsammans på olika stationer. Medlem med barn eller utan barn får vara med – det är för alla!
- **Powerpulse:** Intervallträning med både styrka och kondition för maximal träning.
- **Seniorpass:** Varierad träning för seniorer till härlig musik. Det finns flera olika klasser; **Senior styrka/balans:** I det här passet arbetar vi med effektiva styrkeövningar. Vi utmanar kroppen med stabilitet och balansträning. **Senior stationsträning:** Effektivt kondition- och styrkepass. **Spin senior:** Passet för dig som gillar att cykla. Här lär vi ut grunderna i spinning och cyklar sedan tillsammans. **Senior Intervall45:** Intervallträning med både styrka och kondition för maximal träning.
- **SomaMove:** Vi arbetar med kroppen som motstånd och med underlaget som redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av olika rörelsemönster där du tränar din styrka, rörlighet, stabilitet och balans.
- **Solojazz cardio:** En dansklass där rörelseglädjen är central. Vi fokuserar på konditionen och får upp pulsen ordentligt till tonerna av jazz och swingmusik.
- **Spin55:** 55 minuters ledarledd cykling på spinningscykel till härlig musik.
- **SpinActivio55:** Här cyklar vi med pulsband och på en skärm kan du följa din träningsintensitet. Pulsband delas ut i spinningsalen.
- **SpinActivio Intervall45:** Med pulsband på kör vi ett pass för att effektivt förbättra konditionen. Vi varierar korta och långa intervaller. Passet är både för vana och ovana motionärer som vill utmana sig!
- **Spin30:** 30 minuter effektivt pass som du alltid kan kombinera med ett pass som t.ex. Core, BodyPump, GRIT eller MRL.
- **SpinIntro:** Passet där vi lär ut grunderna i träning på cykel. Passet går i början av varje termin.
- **SpinMorgon:** 45 minuter morgoncykling.
- **StepUp:** Ett fartfyllt pass där både nybörjare och avancerade kan vara med. Vi använder oss av en stepbräda och influerade dansrörelser.
- **Tabata Utepass:** Ett härligt utomhuspass där vi tränar kondition och styrka på ett effektivt och skonsamt sätt.
- **TRX:**
- **Yoga:** Vi erbjuder fyra olika klasser; **VinyasaYoga nivå 1:** Ett kraftfullt, svettigt och fysiskt yogapass där man tränar med sin egen kroppsvikt i en kombination av rörelser, ställningar och andning. Utövandet genererar mycket värme och ökar uthållighet, definierar muskler, utvecklar fokuseringsförmåga och "bränner" bort giftiga toxiner och fria radikaler ut ur kroppen. Rörlighet och smidighet ökar och man släpper på stress och spänningar runt leder och i muskler. Inga förkunskaper krävs. **VinyasaYoga nivå 2:** Passet för dig som tränat yoga tidigare. **RyggYoga:** Yoga där andning, fokus, avslappning och styrka kombineras i syfte att stärka ryggen. Ett lugnare pass för dig som inte provat yoga tidigare. **YinYoga:** Lugn, meditativ yogaform där fokus ligger på kroppens yndelar som bindväv, leder och ligament. Vi håller varje position mellan 3-5 minuter med musklerna avslappnade. Utmärkt komplement till annan träning.
- **Zumba Malatino:** Zumba skapad av företaget Malatino, dansglädje när den är som bäst!

## Vi kan träning!

Vi kan hjälpa dig att nå just dina mål.  
Nedan finner du vårt tjänsteutbud.

Kontakta oss för mer information eller frågor angående delbetalning.

Träningsrådgivning – 200:-  
(gratis för nya medlemmar)

Provträning – 100:-  
(dras av vid tecknande av medlemskap mot uppvisande av kvitto)

Basprogram – 100:-  
(gratis för nya medlemmar)

Individuellt program från 325:-

Personlig Träning – 525:-  
(kostnadsfri konsultation innan start)  
4500:-/10 ggr, 9000:- 20 ggr

Samtalscoaching – 2500:-/5 ggr (Startpaket)  
Därefter 525:-/1 ggr  
4500:-/10 ggr  
9000:-/20 ggr

Massage, helkropp – 625:-

Massage, halvkropp – 395:-

Kostrådgivning – 350:-

Kroppsmätning – 50:-

### Boka pass

Du kan boka pass fyra dagar innan passet.

Är du medlem kan du boka pass genom vår bokningsapp (Pastell Data AB, Anläggningsid: 1166) eller på vår hemsida ([www.lokomotion.se](http://www.lokomotion.se)). Användarnamnet är ditt unika kundnummer och lösenordet är ditt födelsedatum (ååååmmdd).

Är du inte medlem än eller har du 10-kort, då ringer du till receptionen (0455-23070) och bokar din plats.

Kom ihåg att avboka pass om du får förhinder. I appen och på nätet kan du avboka till och med en halvtimme innan passet börjar. Därefter måste du ringa för att avboka.

### Vilse i sals-djungeln?

Utanför salarna finns salsschema där du ser var ditt pass är någonstans. Det finns även ett färgkodat schema i receptionen där du ser vilket pass som är i vilken sal.

### Viktiga datum

V. 44 den 4/11, röd dag (kan ske ev. ändringar av öppningstider) Alla helgons dag.

V. 52 den 24/12 och 25/12, röd dag (kan ske ev. ändringar av öppningstider) Julafton och Juldagen.

### Kontakta oss

Telefon: 0455-23070

E-post: [info@lokomotion.se](mailto:info@lokomotion.se)

Internet: [www.lokomotion.se](http://www.lokomotion.se)

Lok&Motion

LOK & MOTION  
TRÄNINGSCENTER  
Blekingegatan 11

# Lok&Motion

### ÖPPETTIDER

Mån-tors: 06.30-21.30

Fre: 06.30-20.00

Lör: 09.00-18.00

Sön: 10.00-20.00

För aktuella öppettider under röda dagar, nyårsafton, midsommarafton och julafton gå in på [lokomotion.se](http://lokomotion.se)

Psst! Visste du att vi har öppet alla dagar året om och vi har bemanning under hela öppettiden.

**FÖLJ OSS PÅ  
FACEBOOK OCH  
INSTAGRAM!**

**HÖSTSCHEMA**