

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag				
	07.00-07.45 Funktionell Träning45 Lyneth/Suzanne	07.00-07.45 TRX45 PeGe		06.45-07.30 Spin Morgon45 Kim						
08.00-08.45 Kamp-Fys Totto	08.30-09.15 SpinSenior45 Lyneth	08.00-08.45 Kamp-Fys Sebastian								
09.15-10.00 Mage, rumpa och lår Annie		09.00-09.55 Senior Styrka/Balans Elin		09.00-09.55 SeniorGympa med stång Pernilla	09.15-09.45 Funktionell Träning30 Jennica					
10.05-11.00 RyggYoga Annie		10.05-11.00 RyggYoga Elin	10.05-11.00 Senior Stationsträning Totto		09.50-10.20 Core Lina					
11.30-12.15 Stationsträning Totto	11.30-12.15 Crossfight Maria	11.30-12.15 Stationsträning PeGe	11.30-12.00 Mage, rumpa och lår Lyneth	11.30-12.15 Crossfight Ameli	10.45-11.30 Lek & Rörelse Barn 2-6 år med förälder Sandra	10.30-11.15 Spin45 Leonique				
			16.30-17.15 Afro Linnéa							
17.00-17.30 Zumba Malin	17.00-17.55 Soma Move Elin	17.00-17.55 Funktionell Träning Ullis	17.00-17.55 CardioSwing Elin	17.15-17.45 Spin30 Kim	17.15-18.10 Crossfight Lina	17.00-17.55 BodyBalance Eva <b>LES MILLS</b>	17.00-17.55 Gympa Powerpulse Diana	17.20-17.50 Core Annie	17.00-17.30 BodyPump30 Kim <b>LES MILLS</b>	16.00-16.55 BodyCombat Frida <b>LES MILLS</b>
17.35-18.05 Mage, rumpa och lår Kornelia	17.15-18.00 SpinActivio45 Per	18.05-19.00 BodyCombat Kim <b>LES MILLS</b>	18.00-18.30 Core Ulrika	17.30-18.15 Spin45 Ulrika	17.55-18.50 Soma Move	18.00-18.55 Spin Activio55 Erika	17.40-18.35 BodyBalance Linda <b>LES MILLS</b>	17.00-17.55 Gympa Powerpulse Diana	17.00-17.55 Spin55 Lyneth	
18.15-19.00 BodyPump45 Eva <b>LES MILLS</b>	18.10-18.40 BasicCore Elin	19.05-20.00 Kamp-Fys Totto	18.20-18.50 Mage, rumpa och lår Annie	18.00-18.55 Zumba Laila	19.05-20.15 VinyasaYoga Nivå 1 Theve				18.05-19.15 VinyasaYoga Nivå 2 Ulrika	
19.10-20.20 YinYoga Evelina			19.00-19.55 Kettlebell Matilda/Hanna							

### Parkering

På parkeringen utanför (mot Lidl) får du parkera en timme. Du har möjlighet att stå två timmar om du köper ett parkeringstillstånd i receptionen som gäller i en månad och kostar fem kronor.

”Super. Trevlig personal, trevlig stämning.  
Bästa gymmet i Karlskrona!”

-Medlem

### Kläder och värdesaker

Lok&Motion ansvarar inte för kläder, skor och värdesaker. I omklädningsrummen har du möjlighet att låsa in dina saker. Du behöver då ett hänglås som finns att köpa i receptionen för 50 kronor.

Det finns även små skåp där du kan låsa in värdesaker. Du behöver då en tia som du får tillbaka när du låser upp skåpet.

### Logga in på vår hemsida

På vår hemsida [www.lokomotion.se](http://www.lokomotion.se) kan du kontrollera och uppdatera dina kontaktuppgifter. Detta är viktigt för att du ska kunna ta del av alla våra nyheter och erbjudanden.

Gå till onlinebokning, på vår hemsida, och logga in med ditt medlemsnummer och lösenord. Därefter klickar du på ditt namn och mina sidor. Under personuppgifter kan du sedan redigera personuppgifter.

Du kan även styra musiken på gymmet genom välj musikstil i rutan för personuppgifter. När du sedan registrerar dig i inpasseringsterminalerna så ökar chanserna att din valda musikstil spelas.

Tränings- och köphistorik kan du också se när du är inloggad.

### Boka pass

Du kan boka pass fyra dagar innan passet. Är du medlem kan du boka pass genom vår bokningsapp (Pastell Data AB, Anläggningssid: 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.

### Varningssystem

Glömmer du bort att avboka din plats försummar du någon annans, därför får du första och andra gången en varning (via mejl). Vid tredje tillfället får du en spärr på 60 dagar där du inte kan boka via appen men kan droppa in på klasser. Du kan välja att vänta ut dessa dagar eller betala av tiden för 50 kr. Fem minuter innan passet börjar avbokas alla som inte har hämtat ut sin biljett för att lämna platsen till drop in. Alla som avbokas på detta sätt får en varning.

### Vilse i sals-djungeln?

På biljetten för ditt bokade pass finns dess namn, sal och instruktör. Utanför salarna finns ett schema som visar vilka pass som finns i respektive sal. Det finns även ett färgkodat schema i receptionen där du ser alla pass och tillhörande sal.

**Lok&Motion**

### Kontakta oss

Telefon: 0455-23070

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

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

# 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, valborgsmässoafton, midsommarafton och jul 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!**

**VÅRSHEMA**