

Måndag		Tisdag			Onsdag		Torsdag			Fredag		Lördag		Söndag	
		07.00-07.45 Funktionell Träning45 Suzanne			07.00-07.45 TRX45 PeGe					06.45-07.30 Spin Morgon45 Kim					
08.00-08.45 Kamp-Fys Totto					08.00-08.45 Kamp-Fys Sebastian										
09.00-09.55 Senior Stationsträning Totto		09.00-09.45 SpinSenior45 Lyneth			09.00-09.55 Senior Styrka/Balans Elin					09.00-09.55 Gympa med vikt Kim		09.15-09.45 Funktionell Träning30 Jennica			
10.05-11.00 RyggYoga Annie		10.35-11.05 Mage, rumpa och lår Annie			10.05-11.00 RyggYoga Elin		10.05-11.00 Gympa Ingela					09.50-10.20 Core Lina			
11.30-12.15 Stationsträning Totto		11.30-12.15 Crossfight Maria			FortGjort Startar under hösten 2019		11.30-12.15 Stationsträning Dennis			11.30-12.15 Crossfight Ameli		10.45-11.30 Lek & Rörelse Barn 2-6 år med förälder Nina		10.30-11.15 Spin45	
							FortGjort Startar under hösten 2019								
17.00-17.55 Zumba Malin	17.15-18.10 Soma Move Elin	17.10-17.55 Funktionell Träning45 Ullis	17.00-17.55 CardioSwing Elin	17.15-17.45 Spin30 Kim	17.00-17.55 Zumba Laila	17.10-18.10 BodyBalance Eva LES MILLS	17.00-17.55 Gympa Powerpulse Diana	17.20-17.50 Core Annie	17.00-17.30 BodyPump30 Kim LES MILLS			15.45-16.30 Crossfight Kroppsvikt Fredrik			
17.30-18.15 SpinActivio45 Per		18.05-19.00 BodyCombat Kim LES MILLS	18.00-18.30 Core Ullis		17.30-18.15 Spin45 Ullis		18.05-18.50 Afro Linnea	17.55-18.50 Soma Move Jossan	18.00-18.55 Spin Activio55 Erika	17.40-18.40 BodyBalance Linda LES MILLS		16.50-17.45 BodyCombat Frida LES MILLS	17.00-17.55 Spin55 Lyneth		
18.15-19.00 BodyPump45 Eva LES MILLS	18.20-18.50 BasicCore Elin	FortGjort Startar under hösten 2019			18.20-18.50 Mage, rumpa och lår Annie	FortGjort Startar under hösten 2019	19.05-20.15 VinyasaYoga Nivå 1 Theve					18.05-19.15 VinyasaYoga Nivå 2 Ullis			
19.10-20.20 YinYoga Elin		19.50-20.45 Kamp-Fys Totto			19.00-19.55 Kettlebell Hanna/Matilda										

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 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, Anläggningsid: 1166) eller på vår hemsida (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?

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, samt på biljetten.

Kontakta oss

Telefon: 0455-23070
E-post: info@lokomotion.se
Internet: www.lokomotion.se

Lok&Motion

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

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