

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 Sebatijan							
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 SeniorGympa med vikt Kim	09.15-09.45 Funktionell Träning30 Jennica				
10.05-11.00 RyggYoga Senior Annie	10.00-10.30  FortGjort Pulsgympa Elin 10.35-11.05 Långsamma rörelser Elin FortGjort	10.05-11.00 RyggYoga Senior Tiara	10.05-11.00 SeniorGympa Ingela		09.50-10.20 Core Lina				
11.30-12.15 Stationsträning Totto	11.30-12.15 Crossfight Maria	11.30-12.00 Pulsträning PeGe FortGjort	11.30-12.15 Stationsträning Dennis	11.30-12.15 Crossfight Ameil	10.45-11.30 Lek & Rörelse Barn 2-6 år med förälder Nina/Alma	10.30-11.15 Spin45 FortGjort			
		16.40-17.10 Långsamma rörelser Ofelia FortGjort	16.30-17.00 Multiträning Annie FortGjort						
17.00-17.55 Zumba Malin	17.15-18.10 Soma Move Elin	17.10-17.55 Funktionell Träning45 Ulrika	17.00-17.55 Zumba Laila	17.15-17.45 Pulsgympa FortGjort	17.05-18.00 Gympa Powerpulse Diana	17.05-17.35 Core Annie	17.00-17.30 styrka Emilia FortGjort		
17.20-18.05 SpinActivio45 Jossan/Per	18.05-19.00 BodyCombat Kim <b>LES MILLS</b>	18.00-18.30 Core Ulrika	17.10-17.55 Spin45 Ulrika	18.10-18.40 styrka Lyneth FortGjort	17.45-18.30 AfroPower Dance Linnea	17.45-18.40 Spin Activio55 Erika	17.40-18.40 BodyBalance Linda <b>LES MILLS</b>	17.00-17.55 BodyCombat Frida <b>LES MILLS</b>	17.00-17.55 Spin55 FortGjort
18.15-19.00 BodyPump45 Eva <b>LES MILLS</b>	18.15-18.45 BasicCore Ofelia	18.40-19.05 Step/styrka Ulrika FortGjort	18.05-18.35 Mage, rumpa och lår Annie	17.55-18.50 BodyBalance Eva <b>LES MILLS</b>	18.50-20.00 VinyasaYoga Nivå 1 Theve			18.05-19.15 VinyasaYoga Nivå 2 Ulrika	
19.10-20.20 YinYoga Elin	19.10-20.05 Kamp-Fys Totto	19.00-19.55 Kettlebell 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.

”Härlig välkomnande personal, bra pass och förträffliga instruktörer♥”  
-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.

”Här kan man komma som man är. Avslappnad atmosfär. Mycket proffsig och trevlig personal.”  
-Medlem

### 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 telefonnummer eller kortnummer 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](mailto:info@lokomotion.se)  
Internet: [www.lokomotion.se](http://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](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**