

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		<p>Covid-19</p> <p>Så länge folkhälsomyndigheten rekommenderar social distansering kommer vi att halvera antalet platser på passen. Detta för att ni ska kunna känna er trygga med att kunna hålla avstånd i salarna.</p> <p>Vissa pass kommer dessutom vara utomhus (när vädret tillåter). Ni ser detta genom att det står "utomhus" efter passnamnet i schemat.</p> <p>Under terminen kan schemat komma att ändras för att möta en eventuell förändring i beläggning på passen. Det betyder att pass både kan läggas till och tas bort under terminens gång. Även inställda pass p.g.a. sjukdom eller ledighet kan förekomma.</p> <p>Vi uppdaterar schemat på på anläggningen, hemsidan och våra sociala medier löpande men schemat i bokningaappen eller bokningssidan på vår hemsida är den mest säkra källan.</p> <p>Vi tackar för er förståelse.</p>	
08.00-08.45 KampFys Totto							
09.00-09.45 Senior Stationsträning Totto		09.00 SeniorSpinn45 PeGe	09.00-09.55 Senior Styrka/Balans (utomhus) Elin	09.00-09.55 Seniorgympa Ingela	09.15-09.45 Funktionell Träning30 (Utomhus) Ulrika		
			10.00-10.30 Pulsgympa Elin FortGjort		09.50-10.20 Core (Utomhus) Ulrika		
11.30-12.15 Stationsträning Totto			11.30-12.15 Crossfight Ameli				
				16.00-16.30 Fredagsfys-Puls Lina			
17.00-17.55 Soma Move (utomhus) Elin	17.10-17.55 SpinActivio45 Per	17.00-17.45 Spin45	17.00-17.55 Gympa Powerpulse Diana	16.35-17.05 Fredagsfys-Styrka Lina			
18.05-18.35 Styrka Emilia FortGjort	18.05-19.00 Dansa Swing Elin	17.35-18.05 Core Ofelia	17.10-17.55 HögIntensiv IntervallTräning (HIIT) (utomhus) Alexander	17.45-18.40 Spin Activio55 Erika		17.00-17.55 BodyCombat Kim LES MILLS	17.05-17.50 Spin45 Ulrika
19.15-20.25 YinYoga Elin	17.55-19.00 BodyCombat Kim LES MILLS	18.10-18.40 Pulsgympa Cecilia FortGjort	18.05-19.00 Kettlebell Matilda	18.50-20.00 VinyasaYoga Nivå Theve		18.05-19.15 VinyasaYoga Nivå 2 Ulrika	
	19.10-20.05 Kamp-Fys Totto						

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 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). 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

Internet: www.lokomotion.se

Lok&Motion

Lok&Motion

ÖPPETTIDER

Mån-tors: 06.30-21.30

Fre: 06.30-20.00

Lör: 09.00-17.00

Sön: 12.00-20.00

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