

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
		06.45 - 07.30 Funktionell Träning Suzanne		06.45 - 07.25 TRX PeGe				06.45 - 07.30 Spin Morgon45 Kim					
08.00 - 08.45 Kamp-Fys Sebastijan													
09.00 - 09.55 Senior Stationsträning Totto				09.00 - 09.45 Spinning PeGe				09.00 - 09.55 Senior Puls & Styrka Pernilla		09.15 - 09.45 FortGjort Funktionell Step Ofelia			
				10.00 - 10.55 RyggYoga Tiara		10.00 - 10.55 Senior Glädjegymna Ingela				09.50 - 10.20 FortGjort Mage Rygg Ofelia			
11.30 - 12.15 Stationsträning Totto		11.30 - 12.15 Tabata Sabrina		11.30 - 12.00 FortGjort Step Styrka Tiara		11.30 - 12.15 Stationsträning Sabrina		11.30 - 12.15 Crossfight Ameli		10.30 - 11.30 Barn-Gymna med förälder Blanka			
				16.45 - 17.15 Stationsträning Totto									
				17.15 - 17.45 FortGjort Pulsträning Sabrina		17.20 - 18.15 Spinning Mathias		17.00 - 17.30 FortGjort Pulsgymna Lyneth		17.00 - 17.30 FortGjort Harmoni Rytm Tiara		16.00 - 16.30 Fredagsfys-Puls Lina	
17.15 - 18.10 Zumba Malin	17.00 - 17.55 Dansa Swing Ida/Elin	17.10 - 17.55 SpinActivio Per/Erika	17.00 - 17.30 FortGjort Stark Felicia	17.20 - 17.50 Mage, Rumpa, Lår Lyneth	17.30 - 18.30 BodyCombat (Utomhus) Kim	17.50 - 18.20 FortGjort Pilates Sabrina	17.35 - 18.05 Mage, Rumpa, Lår Lyneth	17.30 - 18.00 FortGjort Dansa Zamba Tiara	16.35 - 17.05 Fredagsfys-Styrka Lina		17.00 - 18.00 BodyCombat (utomhus) Kim		
18.15 - 19.00 Tabata Felicia		18.05 - 19.00 Soma move (Utomhus) Elin SOMA MOVE		17.40 - 18.25 Smidig och stark Lotta	18.00 - 18.30 Spinning Lyneth	18.40 - 19.10 Funktionell Träning (Utomhus) Ulrika	18.30 - 19.25 Kettlebell Mathilda	18.10 - 18.40 FortGjort Skivstång Ida	17.40 - 18.35 SpinActivio55 Erika		17.30 - 18.15 Spinning Ulrika		
19.15 - 20.25 YinYoga Theve/Ulrika		18.35 - 19.30 Kamp-Fys Totto		19.20 - 19.50 Core (Utomhus) Ulrika	20.00 - 21.10 YinYoga Emma	18.50 - 20.00 VinyasaYoga Theve						18.30 - 19.40 VinyasaYoga Ulrika	

Boka pass

Ni kan boka pass från Kl 20.00 fyra dagar innan passet. Är ni medlem bokar ni passen genom vår app "Lok&Motion" eller via vår hemsida, www.lokomotion.se. Användarnamnet är er e-post adress och lösenordet är ert födelsedatum (ååmmdd).

Är ni inte medlem än, ringer ni till vår reception för att få hjälp med att boka plats.

Ni kan också komma på drop in och boka en plats när ni kommer till vår anläggning, under förutsättning att det finns lediga platser.

Avbokning

Kom ihåg att avboka pass om ni får förhinder. Ni kan avboka er själva fram till en halvtimme innan passet börjar i appen eller på hemsidan. Därefter måste ni ringa till vår reception. Får ni ej tag på vår personal skickar ni ett mail till "info@lokomotion.se" innan passet startar.

Varningsystem

Glömmer ni bort att avboka er plats försummar ni någon annans, därför får ni vid första och andra gången en varning (via mejl). Vid tredje tillfället får ni en spärr i 60 dagar där ni ej kan boka i förväg. Däremot kan ni komma på drop in, under förutsättning att det finns lediga platser.

Ni kan välja att vänta ut de 60 dagarna eller låsa upp spärren för 50 kr.

Incheckning

Fem minuter innan passet börjar behöver ni ha gjort er incheckning, annars avbokas ni och platsen släpps till drop in. Avbokas ni på detta sätt får ni en varning.

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

- Medlem



Följ oss & våra instruktörer på sociala medier. Sök på "Lok&Motion" eller TeamLok&Motion_"förnamn" för våra instruktörer.

Inpassering

Ni som deltar på pass utanför våra bemannade tider går in genom den obemannade entrén. Samtidigt som ni "läser upp dörren" sker incheckning av ert bokade pass.

Parkering

På parkeringen utanför (mot Lidl) får ni parkera i en timme. Du har möjlighet att parkera i två timmar med ett särskilt parkeringstillstånd som ni kan köpa i receptionen.

OBS!

Det finns olika områden med olika regler utanför vår anläggning, så var observant på skyltarna. Mer information finns i vår reception.

Kläder och värdesaker

Lok&Motion ansvarar ej för kläder, skor och värdesaker. I omklädningsrummen har du möjlighet att låsa in era saker med eget hänglås. Det finns även hänglås att köpa i receptionen.

Det finns också små värdeskåp där ni kan låsa in era värdesaker. Ni behöver en tiokrona som ni får tillbaka när ni låser upp skåpet.

Kontakta oss

Telefon: 0455-23070

E-post: info@lokomotion.se

Internet: www.lokomotion.se

Lok&Motion

Lok&Motion

ÖPPETTIDER (Ordinarie träningstider)

Mån-Tors: 06.30 - 21.30

Fre: 06.30 - 20.00

Lör: 09.00 - 18.00

Sön: 10.00 - 20.00

BEMANNADE TIDER

Mån-Tors: 07.30 - 20.00

Fre: 07.30 - 17.30

Lör: 09.00 - 12.00

Sön: 14.00 - 17.00

UTÖKADE TRÄNINGSTIDER

Alla dagar: 05.00 - 23.59

**Välkomna till Karlskronas
trevligaste gym!**

**HÖSTSCHEMA
2021**