

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag				
	06.45 - 07.30 Funktionell Träning Suzanne	06.45 - 07.25 TRX PeGe	07.00 - 07.45 YinYoga Emma	06.45 - 07.30 07.40 - 08.25 SpinMorgon Kim		<p>Pandemin</p> <p>Så länge folkhälsomyndigheten rekommenderar social distansering kommer vi att minska antalet platser på passen. Beräkningarna per antal utgår från de föreskrifter som finns.</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 osv. kan förekomma i högre utsträckning än normalt.</p> <p>I vår nya app Lok&Motion kan du alltid följa eventuella förändringar i schemat.</p> <p>Vi tackar för er förståelse, tillsammans bromsar vi smittan.</p> <p>Bokningsregler för spinningpassen</p> <p>För att så många av er som möjligt skall få chans att delta på spinningpassen, kommer vi att dubbla många spinningpass. Därför ser ni två olika tider för dessa pass.</p> <p>Ni får endast förboka er till ett av dessa pass. Dubbelbokningar är inte tillåtet och kommer att raderas. Undantag görs för reservlistan, dvs du kan vänta på plats för båda passen om du inte fått en ordinarie plats till ett av passen.</p>				
08.00 - 08.45 Kamp-Fys Sebastijan										
09.00 - 09.55 Senior Stationsträning Totto		08.30 - 09.00 09.10 - 09.40 SpinSenior PeGe		09.00 - 09.55 Senior Puls & Styrka Pernilla	09.00 - 09.30 Mage, Rumpa, Lår Ofelia					
		10.00 - 10.55 Glädjegympa Seniorer Ingela		10.05 - 11.00 Rygggyoga Tiara	09.35 - 10.05 Dansa Afro Ofelia					
11.30 - 12.15 Stationsträning Totto	11.30 - 12.15 Styrkepass Evelina	11.30 - 12.15 Stabilitetsstyrka & Balans Blanka	11.30 - 12.15 Tabata Sabrina	11.30 - 12.15 Crossfight Ameli	10.30 - 11.30 BarnGympa med förälder Blanka					
				16.15 - 16.45 BoxMix Sabrina						
17.15 - 18.10 Zumba Malin	17.00 - 17.55 Dansa Swing Elin/Ida	17.00 - 17.30 Stark Felicia	17.15 - 17.45 Cirkelfys Victoria	17.10 - 17.40 17.50 - 18.20 Spinning Mathias	17.00 - 17.30 Styrka Emilia	17.15 - 17.40 Harmoni Rytm Tiara	17.10 - 17.40 17.50 - 18.20 SpinActivio Per	16.50 - 17.20 Pilates Sabrina	17.00 - 18.00 BodyCombat Kim	16.50 - 17.20 17.30 - 18.00 Spinning Ulrika
18.20 - 19.05 Tabata Felicia	18.05 - 19.00 Soma move Elin	17.50 - 18.20 18.30 - 19.00 SpinActivio PeGe	17.40 - 18.25 Smidig & stark Lotta	18.00 - 18.30 Mage, Rumpa, Lår Lyneth	18.00 - 18.30 Spinning Victoria	18.10 - 18.55 BodyCombat Kim	18.10 - 18.40 Funktionell Träning Ulrika	17.50 - 18.20 Multiträning Ida	17.45 - 18.10 Dansa Zamba Tiara	18.15 - 19.25 VinyasaYoga Nivå 2 Ulrika
19.15 - 20.25 YinYoga Theve/Ulrika	18.35 - 19.30 Kamp-Fys Totto	18.45 - 19.15 Core Ulrika	18.40 - 19.50 VinyasaYoga Nivå 1 Theve							

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

TRÄNINGSTIDER

Alla dagar: 05.00 - 23.59

* Träningskort seniorer 05.00 - 17.00

BEMANNADE TIDER

Mån-Tors: 07.30 - 20.00

Fre: 07.30 - 17.30

Lör: 09.00 - 12.00

Sön: 14.00 - 17.00

* Se appen eller hemsidan för bemannade tider under röda dagar

**Välkomna till Karlskronas
trevligaste gym!**

**VÅRSHEMA
2022**