



### Boka pass

Ni kan boka pass från Kl 20.00 fyra dagar innan passet. Är ni medlem bokar ni passen genom vår app "Go active" eller via vår hemsida, [www.lokomotion.se](http://www.lokomotion.se). Användarnamnet är er e-post adress och lösenordet är ert födelsedatum (ååmmdd). Ange koden 104900 för nå vårt schema.

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.

### Varningssystem

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.

### Dörren stängd?

Se till att vara i tid till passen. Har passet börjat och dörren är stängd, är det för sent att ansluta till passet.



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 "låser upp dörren" sker incheckning av ert bokade pass.

### PLUS@Home

Få tillgång till träning var du än är. Via vår samarbetspartners Fortgjort´s plattform för onlineträning.

Träningspassen kan du genomföra var och när det passar dig bäst och det finns olika kategorier såsom, Glädje - dans & rytm, Harmoni - kropp & själ, Kraft - muskel & styrka, Tid - start & stopp, Seniorträning & Intropass.

Fråga oss i receptionen, för mer information.

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



Hitta till oss, genom att scanna koden

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



### 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

**Välkomna till Karlskronas  
trevligaste gym!**

**VÅRSHEMA**  
**2022**  
version 2