

JMALMQVIST

CIRKELGYM

”Inga maskininställningar, snabbt och effektivt, på dina villkor”

Gymmet består av 9 särskilt framtagna maskiner som tränar alla stora muskelgrupper på ett effektivt, skonsamt och utförandemässigt enkelt sätt, utan några krångliga inställningar.

Tack vare din första genomgång tillsammans med en erfaren träningsinstruktör så kommer du att bli lyssnad till och utifrån det, få flera värdefulla tips på hur just du kan anpassa träningen för att få ut maximalt av din nedlagda träningstid.

Vill du ha extra stöttning och pepp finns instruktör på plats för ytterligare motivation flera dagar i veckan, både i cirkelgymmet under särskilda instruktörstider, men även i gymmets cykelavdelning för dem som vill förbättra sin kondition under ledning av välutbildad personal. (Självklart står den salen till förfogande även under icke instruktörsledda tider, fri att nyttja efter egen vilja.

All programkonstruktion är framtagen av J.Malmqvist, tränare i fyra decennier.

För dig som önskar traditionellt gym och konditionspark finns även möjlighet att nyttja det som tillval.

Första tillfället i cirkelgymmet sker alltid tillsammans med instruktör. Tid 50 min. Pris 250 kr.

video short

**FÖR MER INFO SKRIV VIA [WHATSAPP](#) eller [kontaktformuläret](#)**

FRISKVÅRDSBIDRAG KAN NYTTJAS. 75 KR RABATT / MÅN FÖR STUDENTER, BARN 10-17 ÅR I VUXET SÄLLSKAP LIKSOM LÅNGTIDSSJUKSKRIVNA, ARBETSSÖKANDE OCH PENSIONÄRER OAVSETT ÅLDER.

Öppet varje söndag till fredag kl 08:00-16:00, lördagar kl 11:00-16:00.

/ mån    **Mini** (ti+fre 12-15)    **Medel** (må+ons-fre 12-15)    **Mer** (må-fre 12-15)    **Maxi** (må-fre 8-16 / lö 11-16)

|      |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|
| 4 v. | 250 | 350 | 450 | 550 |
| 12v. | 195 | 295 | 395 | 495 |

Licensierad instruktör är på plats för dig flera gånger i veckan.  
Dagar och tider för detta kommuniceras i samband med din instruktion