

**JMALMQVIST** V14-v24 2024  
**GRUPPTRÄNING** 10 veckor & 30 pass totalt

	DAG	PASS	NIVÅ	
START	LÖRDAG 6 APRIL	LÖRDAGAR <b>07:45-08:30</b>	<b>WAKE UP CALL</b>	NYBÖRJARE - MEDEL
		LÖRDAGAR <b>08:50-09:35</b>	<b>BODY HEAT</b>	MEDEL - HÅRD
		LÖRDAGAR <b>07:45-08:30</b>	<b>HEART BEAT</b>	HÅRD - MAX

RABATT FÖR STUDENTER, BARN 12-17 ÅR I VUXET SÄLLSKAP, LÅNGTIDSSJUKSKRIVNA, ARBETSSÖKANDE OCH PENSIONÄRER OAVSETT ÅLDER  
FRISKVÅRDSBIDRAG KAN NYTTJAS, PLATSERNA ÄR BEGRÄNSADE.

**FÖR MER INFO BESÖK**

**[WWW.PTJOHAN.COM](http://WWW.PTJOHAN.COM)**

	Uppvärmning	Konditionsmoment	Styrkemoment
<b>WAKE UP CALL</b>	gemensam, enkel, individanpassad	lätt ansträngande	lätt ansträngande
<b>BODY HEAT</b>	gemensam, stegrande intensitet	kampssportsmoment	kroppsviktbaserad crossfit
<b>HEART BEAT</b>	powercircuit	HIIT	core / cooldown