

# BODY PUMP MED JOSEFINE

## för alla elever, medlemmar och tävlingsryttare på ÖRKS.

*BODYPUMP™ är en klass som fokuserar på uthållig styrka. Här jobbar du med skivstång och viktplattor. Du tränar upp styrka och uthållighet i hela kroppen på ett enkelt och roligt sätt till musik. Med fokus på låg belastning och högt antal repetitioner går vi igenom Ben, Bröst, Rygg, Axlar, Biceps, Triceps, Mage. Liksom alla Les Mills program, släpps var tredje månad ny musik och koreografi. Många viktiga delar som vi använder i vår ridning och vardagliga livet.*

Utöver jobbet på ÖRKS så har Josefine extra jobb som bodypump instruktör på Nordic Wellnes. 2019 gjorde Josefine sin instruktörsutbildning och sedan dess har hon haft 1-2 pass i veckan. Hon själv säger att som komplement till ridningen är detta ett av de roligaste tillfällena i veckan. Så ta chansen till att få testa på ett riktigt grymt pass och ha en rolig timme tillsammans. Du kan göra det på din nivå alltifrån nybörjare till du som tränar kontinuerligt.

**ÖRKS har bokat Josefine och salen för 60min  
15/ 2 kl.18.00-19.00 för bara oss ÖRKSARE.  
120kr för bokning av sal. Minst 12st max 17st.  
Plats : Kungsängens Nordic Wellnes i Jönköping.  
Anmälan sker till Josefines privata nr 0705-263567.  
Betaling sker minst 5 dagar innan till ÖRKS  
aktivitesswish 123 510 9103.**

