



## ROWFIT GOLD

**Travailler sur la mobilité de vos articulations, gagner en force musculaire, améliorer l'équilibre et la coordination en construisant un centre (core) plus solide.**

*Taillé sur la Population Age d'Or, ce programme est aussi approprié à une personne souhaitant commencer son parcours d'entraînement plus progressivement. Entraînement complet couplant exercices de mobilité pour travailler sur la mobilité des articulations, entraînement fonctionnel pour acquérir de la force musculaire, proprioception pour améliorer l'équilibre et la coordination, et techniques de rameur pour construire la force. Chaque session a un composant dédié à l'acquisition de force fondamentale (core) et étirements pour aider en flexibilité et améliorer la récupération.*

*Nous vous enseignerons toute la technique dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs. Vous apprendrez à apprécier l'entraînement et vous sentirez en meilleure santé et plus heureux !*

Si vous avez une montre avec pulsomètre, prenez-la avec vous !

Nous nous réjouissons de nous entraîner avec vous!

Clarence + Le RowFit team