

Imaginé par la Fédération Française d'Aviron, e-ROW est un programme de séances d'entraînement sur rameur en vidéos accessibles à tous, pour pratiquer chez soi ou dans sa salle de sport. Une expérience immersive inspirée du fitness avec 4 univers de pratique qui répondent chacun à des envies et des besoins différents.



La FFAviron investit le Pavillon Baltard pour 2 soirées inédites e-ROW Experience

Pour faire découvrir le programme e-ROW, la Fédération Française d'Aviron organise pour la première fois 2 soirées sportives et festives autour de son nouveau concept d'entraînement.

Au programme : découverte des 4 univers e-ROW avec des séances collectives en live sur un plateau de 50 rameurs, des rencontres avec les coaches e-ROW et notamment le Champion olympique Pierre Houin.

L'occasion de s'initier aux différents entraînements e-ROW au sein du mythique Pavillon Baltard dans une ambiance électrique !

PROGRAMME

VENREDI 17 NOVEMBRE

19H30 : Accueil
20H : E-ROW PULSE
20H35 : E-ROW SCULPT
21H10 : E-ROW TRACK
21H45 : E-ROW STRETCH

SAMEDI 18 NOVEMBRE

17H : Accueil
17H30 : E-ROW TRACK
18H10 : E-ROW SCULPT
18H45 : E-ROW PULSE
19H20 : E-ROW STRETCH

Le rameur fait son grand retour !

Depuis quelques années, le rameur est remis sur le devant de la scène. Il séduit les sportifs grâce à ses atouts mixant travail cardio et renforcement musculaire complet. C'est pour partager son expertise d'entraînement sur rameur que la FFAviron a décidé de créer e-ROW.



Pierre Houin, champion olympique d'aviron à Rio et champion du monde d'aviron indoor



INFOS PRATIQUES E-ROW EXPERIENCE

Tarif : 5 € comprenant une séance au choix, un tee-shirt souvenir et une boisson

Inscription en ligne via [ce lien](#)

Accès : Pavillon Baltard
12 Avenue Victor Hugo - 94130 Nogent-sur-Marne
RER A : 20 minutes depuis Châtelet - station Nogent sur Marne
En voiture : parking payant sur place

Service de presse e-ROW :

Agence Vie publique

contact@agenceviepublique.com

Nathalie Cassagnes - 06 11 49 38 02

Adeline Truchot - 06 60 83 01 03

Découvrez
e-ROW
en vidéo

