

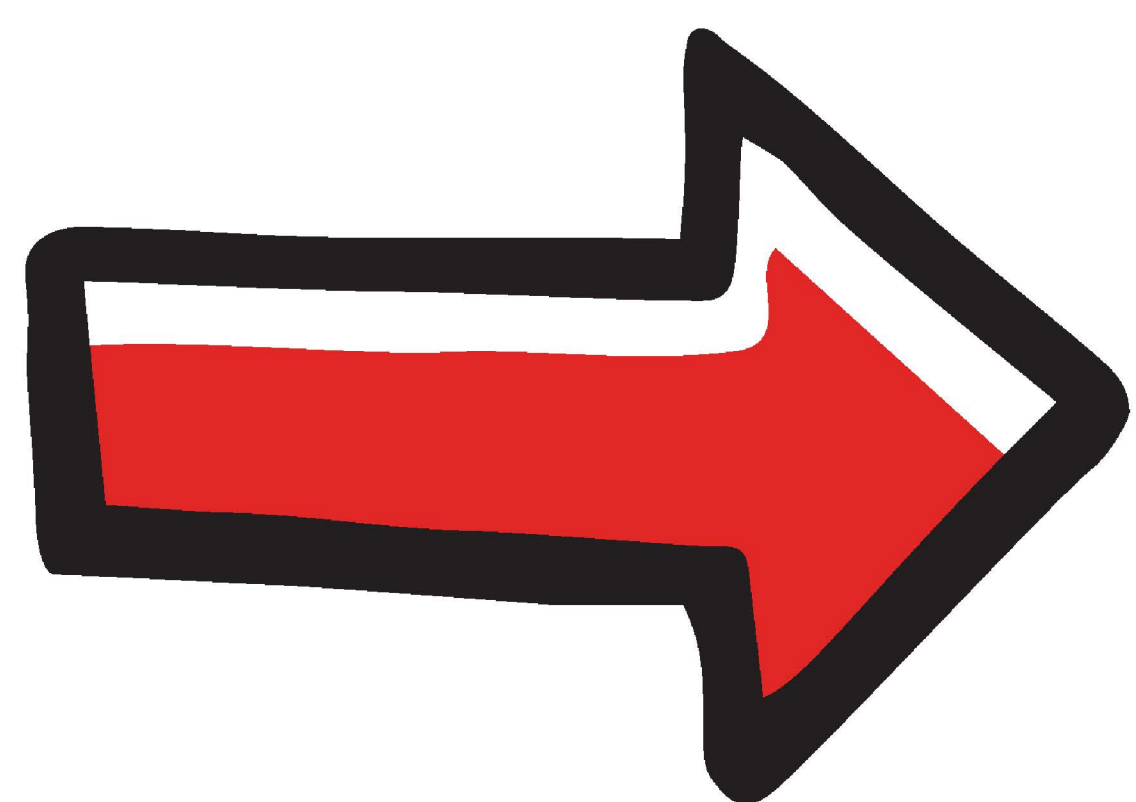
WARM-UP WITH ROSIE

2-Time Olympic Gold Medallist and Jumpstart Ambassador



Rosie's Daily Warm-up:

- Pike Toe Touches
- Bowlers (forward and backward)
- Reach Step-back Lunge
- Glute Stretch
- Quad Stretch
- Hip Circles
- Body Rotations
- Arm Circles



LE DÉFI DU PAPIER DE ROSIE

**Double médaillée d'or olympique
et ambassadrice de Bon départ**

Le défi :

1. Prenez un morceau de papier
2. Pliez-le en deux
3. Mettez-le au sol
4. Tenez-vous sur une jambe
5. Essayez de prendre le
morceau de papier avec
votre bouche
6. Bougez et amusez-vous!

