



GARUDA®

The intelligent way to exercise

FORMATION GARUDA APPARATUS B Du 20 au 24 Mars 2019 à Ramatuelle Avec Eva Winskill

Le repertoire apparatus GARUDA vous donnera une autre façon d'enseigner les cours sur les Reformer, Cadillac, Wunda Chair. Frustré d'avoir besoin d'utiliser les machines différentes de Pilates ? James à inventé : GARUDA APPARATUS. Il a travaillé avec les ingénieurs pour créer une machine de multiples possibilités. Le platform est beaucoup plus large, elle s'ouvre au milieu, la chaise est attachée au bout, facilité le réglage des pulleys, slings, straps qui offre des exercices et mouvements à l'infini. Après cette formation vous pouvez faire les mouvements sur les Reformer, Cadillac, Wunda Chair traditionnelle mais bien sur la sensation n'est pas là même.

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre le répertoire sur Apparatus GARUDA avec la chaise, élastiques et les mouvement « hanging »

LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Pilates, 162 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle

Mercredi, Jeudi, Vendredi 12h-15h / 15h30-17h30
Samedi 10h-13h / 14h-16h Dimanche 9h30-13h30

Un mois gratuit accès online au vidéo, vous sera offert après chaque formation



SARL Fit Studio, Le Loft, 162 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.net