



GARUDA®

The intelligent way to exercise

FORMATION GARUDA BARRE AVANCEE avec Aimée Challies et Eva Winskill du 28 Aout au 1 Septembre 2019 à Ramatuelle

OBJECTIF de la FORMATION :

James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant tirer et pousser. En utilisant le travail GARUDA debout cela donne un travail haut et bas du corps pour un travail fonctionnel, la force, souplesse et équilibre. Barre Avancée est la suite de la BARRE Fundamental

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

PROGRAMME FORMATION BARRE AVANCEE :

Mercredi 28/8 Accueil 12h30

13h-14h Cours de GARUDA Barre avec Aimée
14h-18h Workshop avec Aimée et Eva :

Jeudi 29/8 13h-14h

Cours de GARUDA Barre avec Aimée
14h-18h Workshop avec Aimée et Eva :

Vendredi 30/8 13h-14h

Cours de GARUDA Barre avec Aimée
14h-18h Workshop avec Aimée et

Samedi 31/8 10h 11h

Cours de GARUDA Barre avec Aimée
11h-13h Workshop avec Aimée et Eva :
14h-16h Workshop avec Aimée et Eva

Dimanche 1/9 9h30-11h

Cours de GARUDA Barre avec Aimée
11h-13h30 Workshop avec Aimée et
Eva :

Total 24h de formations 1 200



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