



# GARUDA®

*The intelligent way to exercise*

## FORMATION GARUDA BARRE FOUNDATION avec Eva Winskill du 11 au 15 Mars 2020 à Nice

### 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.

**LIEU :** LE LOFT PILATES GARUDA, 4 rue Masséna, NICE 2<sup>ème</sup> étage

**HOTEL APPARTEMENT :** AJOUPA, 4 rue Masséna, Nice 5<sup>ème</sup> étage [www.ajoupa.fr](http://www.ajoupa.fr) -15% code « fitstudio »

### PROGRAMME FORMATION BARRE :

#### Mercredi Accueil 12h

12h30-13h30 Cours de GARUDA

13h30-15h30/16h30-18h30 Workshop

#### Jeudi

11h-12h Cours de GARUDA

12h-14h / 15h-17h Workshop

#### Vendredi

11h-12h Cours de GARUDA

12h-14h / 15h-17h Workshop

#### Samedi

11h-12h Cours de GARUDA

12h-14h / 15h-17h Workshop

#### Dimanche

9h-10h30 Cours de GARUDA

10h30-13h Workshop

Total 24h de formations 1 200€



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