



**FORMATION GARUDA Brique
du 6 au 8 Décembre 2019
avec Eva Winskill et Magnus Ringberg**

OBJECTIF de la FORMATION BRIQUE (GRAHA):

Apprendre les mouvements du GARUDA avec les Briques. La brique améliorer le maintien et offre une autre dimension dans le travail musculaire.

Vendredi 6/12 12h Accueil

12h30-13h30 Cours de GARUDA Brique avec Magnus
13h30-16h30 Workshop GARUDA Brique avec Eva

Samedi 7/12

14h-15h Cours de GARUDA Brique avec Magnus
15h-18h Workshop GARUDA Brique avec Eva

Dimanche 8/12

10h15-11h15 Cours de GARUDA Brique avec Magnus
10h30-13h30 Workshop GARUDA Chaise avec Eva

Maximum 14 personnes !

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



**BOOT CAMP avec Magnus Ringberg
Du 6 au 8 Décembre 2019**

Vendredi 6/12

12h30-13h30 Garuda Brique
17h-18h30 Yoga Flow

Samedi 7/12

10h-11h Garuda Mat
11h15-12h30 Yoga Flow
14h-15h Garuda Brique

Dimanche 8/12

9h-10h Yoga Flow
10h15-11h15 Garuda Brique



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

PRIX : Uniquement Formation Brique Total 24h 620€
Formation Brique et Boot Camp **avant 1 Octobre** 695€ après 1 Octobre 760€
Uniquement Boot Camp **avant 1 Octobre** 240€ après 1 Octobre 275€

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