



GARUDA®

The intelligent way to exercise

FORMATION GARUDA SLING (TARA) + Cours Barre et Brique du 15 au 18 Avril 2020 à Nice

Tara ou le Garuda Sling est une partie intégrante du Garuda Apparatus. Le répertoire du Sling a été élaboré pour vous renforcer, stabiliser, stimuler et défier. La sangle Tara vous soutient et crée une force de traction, qui vous permet d'apprendre à utiliser et à remplir l'espace autour, avec votre corps en mouvement. Elle vous permet de vous grandir de vos articulations et de prendre conscience de vos instabilités. L'atout le plus précieux de ce type de travail est la forte adaptabilité du Sling à tout équipement indépendant et vous ne nécessitez pas d'expérience préalable en Garuda pour prendre parti à cette formation. Il est donc possible d'utiliser le Tara sans Apparatus.

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



Programme : Mercredi 10h-13h Jeudi, Vendredi et Samedi 9h30-12h30

PRIX : 620€

LIEU : LE LOFT PILATES GARUDA,
4 rue Masséna, NICE 2^{ème} étage

HOTEL APPARTEMENT : AJOUPA,
4 rue Masséna, Nice 5^{ème} étage
www.ajoupa.fr -15% code « fitstudio »

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