



GARUDA[®]
The intelligent way to exercise

James d'Silva à Paris 5 Octobre 2019

Holistique, dynamique – GARUDA est une nouvelle technique révolutionnaire créée par James D'Silva. Cette discipline inspirée du Pilates, de la Danse, du Yoga et du Tai Chi est une philosophie unique et se pratique sur machine (apparatus) et ou au sol. Les séances alliant un travail dynamique, fluide, rythmé et mental permettent d'augmenter la force, la souplesse, la coordination et l'endurance.



10h30-13h Workshop Garuda Matwork

PAUSE

14h-15h10 GARUDA Mat 1

15h15-16h25 GARUDA Mat 2

PRIX : La journée : 260€ avant le 1 Juin / 280€ avant le 31 Aout / 295€ après le 31 Aout

LIEU : Ze Art Studios, 17 rue Saint Marc, Paris 2° Métro la Bourse ou Richelieu Drouot

INSCRIPTIONS : Remplir le bulletin d'inscription avec votre règlement
(les chq ne sont pas encaisser avant la formation) par virement : 30%)

FORMATION GARUDA Seated Standing du 2 et 6 Octobre à Equilibre Pilates, Paris 2°
Du Mercredi-Vendredi avec Eva Samedi 14h-16h30 avec James et Dimanche avec Mariaelena

Uniquement la formation : 1200€

Formation plus workshop avec James : 1350€

FIT STUDIO – Le Loft, 162 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle

Tél: 06 08 71 72 81 Email: fitstudio@wanadoo.fr - www.fitstudio.net

Siret 37865091500044 Code APE 9311Z N° de déclaration formation continue 93830359683