



## James d'Silva à Paris 7 Octobre 2017

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 (apparat) 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.



**10h-11h Standing GARUDA**  
**11h15-12h15 GARUDA avec le Foamroller**  
**PAUSE**  
**13h30-14h30 Seated GARUDA**  
**14h45-15h45 GARUDA avec les Briques**

**PRIX :** 140€ avant le 30 Juin / 160€ avant le 31 Aout / 180€ 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%

FIT STUDIO – Le Loft, 162 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle  
Tél: 06 08 71 72 81 Email: [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) - [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)  
Siret 37865091500044 Code APE 9311Z N° de déclaration formation continue 93830359683