



# GARUDA®

*The intelligent way to exercise*

## James d'Silva à Paris 6 Octobre 2018

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.



**10h-11h Standing GARUDA**  
**11h15-12h15 GARUDA Seated**  
**PAUSE**  
**13h30-14h30 GARUDA Mix**  
**14h45-15h45 GARUDA Foamroller**

**PRIX :** 140€ avant le 1 Juin / 160€ avant le 31 Aout / 180€ après le 31 Aout  
**(A amener son Foamroller ou 75€ achat GARUDA FOAMROLLER)**

**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 FOAMROLLER 5 et 7 Octobre à Equilibre Pilates, Paris 2° avec Eva Winskill**  
Vendredi 9h-12h30/14h-17h (Samedi avec James 14h45-15h45) Dimanche 9h-14h

**Uniquement la formation 570€ avec le Foamroller GARUDA 625€**  
**Formation, Inspiration Day et Foamroller GARUDA 730€**

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