

## **PILATES DAY au Loft**

### **Samedi 15 Juin**

Une journée pour les professeurs de Pilates, Garuda, Yoga ou pour les élèves passionnés !

**10h-11h Pilates Magic Cercle avec Laura Urbaniak :**

Allez chercher du challenge avec le cercle tout en travaillant les fascias

**11h15-12h15 Pilates 34 avec inspiration Garuda avec Eva Winskill**

Un cours fluide avec les 34 mouvements répertoire d'origine inspirés du Garuda

**12h30-14h Workshop : Pilates Reformer avec Laura Urbaniak**

Adaptez des mouvements sur reformer, cadillac et wunda chair pour solliciter les fascias

**15h-16h Pilates Post et Prénatal avec Caroline Ponzone**

Cours de Pilates avec inspiration Garuda tenant comptes des exigences du corps pendant et après la grossesse.

**16h15-17h45 Workshop : Pilates Cadillac et Pilates avec Motr avec Laura et Eva**

45min Cadillac avec Laura pour la mobilisation et 45min MOTR avec Eva pour la stabilisation

**PRIX : 110€ ou 35€ par cours**

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

