



Magnus Ringberg Suédois,
Magnus est très apprécié pour sa connaissance des mouvements. Pour Eva, Magnus est le meilleur professeur du monde !

■ BOOT CAMP du 30 Mai au 1^{er} Juin Avec Magnus et Marcus (Suède)

Judi 30/5

9h30-10h30
10h45-11h45
12h15-13h45
15h00-16h00

Space M Yoga Fluidity avec Magnus
GARUDA Matwork avec Magnus
Mouvements et Fascias 1 avec Marcus
GARUDA Barre avec Magnus

Vendredi 11/5

14h30-15h30
15h45-17h15
17h30-18h30

Mobility Swissball avec Magnus
Mouvements et Fascias 2 avec Marcus
GARUDA Brique avec Magnus

Samedi 12/5

9h00-10h00
10h15-11h15
11h30-12h30
13h30-14h30

Mouvements et Fascias 3 avec Marcus
GARUDA Foamroller avec Magnus
Space M Yoga Inversion avec Magnus
GARUDA Barre avec élastiques avec Magnus

PRIX : 11 cours 310€ / PAR COURS : 35€ AVANT le 1 Mars
Après le 1^{er} Mars 350€ ou 40€ par cours
Cours Privés ou Massages avec Magnus et Marcus 85€/Séance
Cours Privés de Pilates avec Laura 75€/Séance

Marcus Tari : Suédois, Danseur et Thérapeute.

Marcus vous fait trois cours différents avec les mouvements pour travailler les fascias



■ FORMATION GARUDA BARRE avec Magnus et Eva

Mercredi 29/5

12h30-13h30 Cours de Barre avec Magnus
13h30-15h30 / 16h30-18h30 Workshop avec Eva

Judi 30/5

15h-16h Cours de Barre avec Magnus
16h-19h Workshop avec Eva

Vendredi 31/5

9h-10h Cours de Barre avec Magnus
10h-13h30 Workshop avec Eva

Samedi 1/6

13h30-14h30 Cours de Barre avec Magnus
14h30-18h30 Workshop avec Eva

Dimanche 2/6

9h-11h Cours de Barre avec Eva
11h-14h Workshop avec Eva

PRIX : FORMATION BARRE 1200€
BARRE et BOOT CAMP 1440€


GARUDA[®]
The intelligent way to exercise



FIT STUDIO - LE LOFT PILATES

162, rue du Colombier ■ 83350 Ramatuelle

T. +33(0)6 08 71 72 81 ■ Mail. fitstudio@wanadoo.fr ■ Site. www.fitstudio.net



YOGA FLOW avec Magnus Ringberg



Du 22 au 24 Février 2019

Magnus est très apprécié pour sa connaissance des mouvements. Ces trois jours s'adressent à des professeurs de Yoga, à des élèves pour apprendre la bonne technique, à des professeurs de Pilates qui veulent ajouter des mouvements à leurs cours, à des professeurs de Garuda pour mieux expliquer les mouvements.

But : Apprendre à analyser les mouvements dans un cours de Yoga. Magnus va vous aider à trouver la fluidité pour structurer un cours (vinyasa yoga) avec une bonne technique.

Vendredi 22 Février 12h-19h Points de Connection
12h00-15h00 / 15h30-17h30
17h30-19h00 Cours de Yoga Flow

Samedi 23 Février 10h-17h30 Elongation
10h00-13h / 14h-16h
16h-17h30 Cours de Yoga Flow

Dimanche 24 Février 9h30-13h30 Mouvements
9h30-12h00
12h00-13h30 Cours Yoga Flow

PRIX : 890€ avant le 31 Décembre / 950€ après le 31 Décembre

LIEU : Fit Studio, Le Loft Pilates, 162 rue Colombier, Ramatuelle (83)



Space m yoga workshop/training

Space m yoga is a practice of breath, movement and relaxation. Learning how to explore the space within and around the body and how to move with ease. An invitation to create more possibilities within your practice. Space m yoga is a blend of classical yoga postures with innovative movement. Encouraging the body to move in a 360° capacity, with undulations, articulations and wave like patterns. The practice begins with simple, slow, fluid movements, developing into integrated sequences, with a constant focus on the transitional moments.

FIT STUDIO - LE LOFT PILATES

162, rue du Colombier ■ 83350 Ramatuelle

T. +33(0)6 08 71 72 81 ■ Mail. fitstudio@wanadoo.fr ■ Site. www.fitstudio.net