

BOOT CAMP avec Francesca BERNARDI, Eva WINSKILL et Laura URBANIAK
FORMATION GARUDA Foamroller avec Eva Winskill
du 20 au 23 Mai 2020 à RAMATUELLE (83)

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre les mouvements du **GARUDA avec le Foamroller**. Une formation pour ouvrir, allonger et renforcer le corps. Le **Chakra** comme une roue énergétique qui permet de nous donner un challenge proprioceptive avec une conscience mentale.

Mercredi et Jeudi 14h-18h / Vendredi 9h30-13h30 Chaque jour 1h de cours de Foamroller avec Francesca ou Eva.

Workshop de 3h avec Eva

Un mois gratuit accès online au vidéo, vous sera offert après chaque formation



BOOT CAMP: 10 Cours 1h et 1h30 Workshop

Jeudi : 9h30 GARUDA Matwork-Francesca / 10h45 PILATES avec le Cercles-Laura / 12h GARUDA Barre-Francesca / 14h GARUDA Foamroller-Francesca

Vendredi : 15h GARUDA Brique-Francesca / 16h15 GARUDA Assis Matwork-Francesca / 17h30 GARUDA YOGA-Eva

Samedi : 9h30 GARUDA Barre et Elastique-Francesca / 10h45 GARUDA Matwork-Eva / 12h GARUDA Chaise-Francesca / 14h-15h30 Workshop GARUDA sur Reformer et Apparatus

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

PRIX : Formation Foamroller et BOOT CAMP 895€

Uniquement Formation Foamroller 620€

Uniquement BOOT CAMP 310€ **avant 1 Mars** 350€ **avant 1 Mai** et 385€ **après 1 Mai**

