



GARUDA®

The intelligent way to exercise

FORMATION GARUDA APPARATUS B Du 17 au 21 Mars à Nice

Le repertoire apparatus GARUDA vous donnera une autre façon d'enseigner les cours sur les Reformer, Cadillac, Wunda Chair. Frustré d'avoir besoin d'utiliser les machines différentes de Pilates ? James à inventé : GARUDA APPARATUS. Il a travaillé avec les ingénieurs pour créer une machine de multiples possibilités. Le platform est beaucoup plus large, elle s'ouvre au milieu, la chaise est attachée au bout, facilité le réglage des pulleys, slings, straps qui offre des exercices et mouvements à l'infini. Après cette formation vous pouvez faire les mouvements sur les Reformer, Cadillac, Wunda Chair traditionnelle mais bien sur la sensation n'est pas là même.

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre le répertoire sur Apparatus GARUDA avec la chaise, élastiques et les mouvement « hanging »

Du Mercredi au Dimanche 5h par jour 24h de formations

LIEU :

Le Loft Pilates Garuda, 4 rue Marsséna, Nice (06) 2^{ème} étage

HOTEL APPARTEMENT : AJOUPA, 4 rue Masséna, Nice 5^{ème} étage www.ajoupa.fr -15% code « fitstudio »

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

