



# GARUDA®

*The intelligent way to exercise*

## FORMATION GARUDA Seated and Standing du 7 au 11 Avril 2021 à Nice

### OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre les mouvements du GARUDA debout et assis avec des mouvements et enchaînements fluides, inspirés par le Yoga, le Pilates, le Tai Chi et la Danse ce qui procure un travail très complet et fonctionnel.

**LIEU :** LE LOFT PILATES GARUDA, 4 rue Masséna, NICE 2<sup>ème</sup> étage

**HOTEL APPARTEMENT :** AJOUPA, 4 rue Masséna, Nice 5<sup>ème</sup> étage [www.ajoupa.fr](http://www.ajoupa.fr) -15% code « fitstudio »

### PROGRAMME :

Mercredi-Samedi 11h-13h30 / 14h30-17h  
Dimanche 9h-13h

**Total 24h de formations 1 200€**  
ou sur ligne -25% = 900€

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

