



WEEK END PILATES Janv-Avril 2021 Pratique et Observation et Master Class

OBJECTIF : Pratiquer les mouvements sur Tapis et sur les Équipements. Observer les cours. Préparations des cours avec des thèmes différents : Problèmes de dos, épaules, genoux, hanches, sportifs, séniors, prénatal, postnatal... Et suivez les cours Master Class. Vous pouvez choisir par cours, par jour, par week-end ou tous les week-ends

LIEU : Le Loft Garuda Pilates Studio, 4 rue Masséna, 06 000 Nice

23, 24 Janvier :Thème : des cours pour un public intermédiaire, Avancée. Comment faire les cours fluides mais garder la sécurité.

Samedi :10h-11h Cours de Pilates Mat Intermédiaire : thème rythme et dynamique en sécurité

11h-13h30 Workshop décompose le cours matin. Travailler les consignes les sensations pour avoir un cours plus riche et dynamique

14h30-15h30 Cours de Pilates Mat et Foamroller : thème espace, alignement, allongement

15h30-18h Workshop décompose le cours après-midi . Travailler les placements les sensations pour avoir un cours plus riche et dynamique

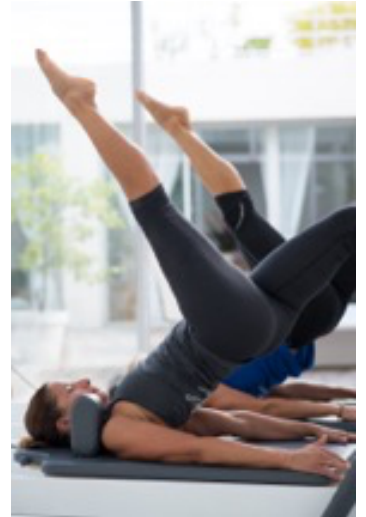
Dimanche :9h-10h Cours de Pilates Swissball : Force et équilibre

10h-11h Workshop décompose le cours matin

11h-12h Préparation des cours de niveau à votre choix en sécurité

13h-14h Cours de Pilates Matwork : 34 mouvements d'origine, adaptation et sécurité dans le cours

15h-17h Cours des élèves Pratique et Observation



6, 7 Mars : Thème : des cours privés ou semi privés sur les Équipements

Samedi : 10h-11h30 Cours de Pilates Reformer : Tout le corps avec fluidité et dynamique 11h30-13h30 Workshop décompose le cours du matin. Travailler les consignes les sensations pour avoir un cours plus riche et dynamique.

14h30-16h Cours de Pilates Cadillac et Spine Corrector : Mobilisation CV et travail du centre 16h-18h Workshop décompose le cours de la après-midi. Travailler les consignes les sensations pour avoir un cours plus riche et dynamique.

Dimanche : 9h30-11h Cours de Pilates Reformer Int-Avancée : Les mouvements en sécurité 11h-13h Workshop décompose le cours du matin. Préparation des cours sur équipement

14h-15h30 Cours de Wunda Chair : Fluidité du cours

15h30-17h30 Cours des élèves Pratique et Observation



17, 18 Avril : Objectif : Pratiquer les mouvements Pilates en Matwork et avec le petit équipement. Observer les cours. Préparer des cours avec des thèmes différents et différents niveaux : Mobilisation de la colonne, « Core », Pilates Flow, Séniors, Sportifs...

PRIX: 3 Week End complete 950€ / 3 Samedi 480€ / 1 Week End 380€ / 1 Samedi 190€ / Par cours 35€

LIVE EN ZOOM -20% reduction



SARL Fit Studio, Le Loft, 162 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.net