

MINI BOOT CAMP à Ramatuelle du 13 au 15 Mai 12 Cours et 2 Workshop 1h30 Max 10 personnes

Laura Urbaniak : Ancienne Professeur au Loft et Formatrice Pilates. Au Loft les élèves adorent ses cours de Pilates.

Caroline Ponzoni : Professeur très apprécié au Loft. Danseuse formée en STOTT Pilates et sa spécialité est GARUDA

Eva Winskill : Beaucoup d'expériences dans le monde du bien-être. Responsable des formation GARUDA en France et Suisse

JEUDI 13 Mai (Ascension)

9h30 **GARUDA STANDING et SEATED**: - Eva

10h45 **PILATES MATWORK FASCIAS** - Laura

12h **GARUDA MATWORK** - Caroline

15h-16h30 **GARUDA sur le REFORMER et APPARATUS** - Eva

16h45 **PILATES FOAMROLLER COORDINATION** - Laura

VENDREDI 14 Mai :

9h30 **GARUDA Barre** - Eva

10h45 **PILATES CERCLE POSTURE EQUILIBRE** : c- Laura

12h **GARUDA CHAKRA Foamroller** - Caroline

15h-16h30 **GARUDA avec le WUNDA CHAIR** - Eva

16h45 **PILATES SWISBALL SPORTIF** - Laura

SAMEDI 15 Mai:

9h30 **GARUDA GRAHA Brique**-Eva

10h45 **PILATES CERCLE STRETCH & TONE** - Laura

12h **GARUDA Barre Avancée** - Caroline

15h **PILATES MATWORK CORE** - Laura

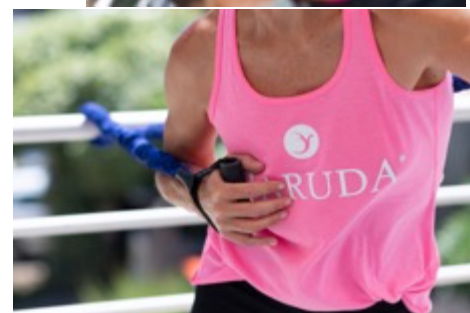
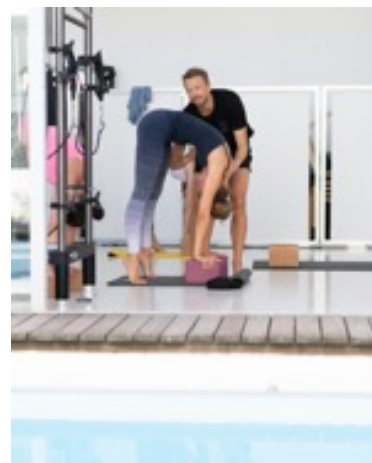
LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates,
162 rue du Colombier 83 350 Ramatuelle

PRIX : 390€ avant 15 Avril et 450€ après

(Possibilité par jour 165€ mais après le 15 Avril)

Inscription via notre application Le Loft Garuda Pilates

Ou fitstudio@wanadoo.fr par chq ou virements



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

Le Loft Pilates Garuda, 4 rue Masséna, 06 000 Nice

06 08 71 72 81 / fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.net

fitstudioleloftpilates / leloftpilatesgarudanice

Siret : 3786509150004 Code APE 9311Z N N° formation continue 93830359683

EXPLICATION COURS :

PILATES MATWORK FASCIAS : cours Pilates Flow avec des postures modifiées et d'origine pour affiner vos ressentis corporels et identifiez les lignes myofasciales - Laura

PILATES FOAMROLLER COORDINATION : ce cours Pilates Flow sera un défi pour votre coordination et votre proprioception, un bon entraînement pour votre centre - Laura

PILATES CERCLE POSTURE EQUILIBRE : cours Pilates Flow en Matwork pour challenger votre corps en utilisant le cercle et défiez votre posture et votre équilibre – Laura

PILATES SWISBALL SPORTIF : cours Pilates Flow dynamique et sportif - Laura

PILATES CERCLE STRETCH & TONE : cours Pilates Flow Matwork qui présente un bon équilibre entre la force et les étirements - Laura

PILATES MATWORK CORE: cours Pilates Flow avec des mouvements modifiés et d'origine pour vous concentrer sur « the core » et principalement sur le Transverse et le Plancher Pelvien – Laura

GARUDA Foam Roller : Chakra Des enchaînements de mouvements Garuda pour travailler en fluidité l'équilibre et la souplesse du haut et bas du corps, sur Foam Roller.

GARUDA Barre : James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant le tirer et le pousser. Toujours les mouvements inspirés par le Yoga, Danse, Tai Chi et en plus un travail du haut du corps avec les élastiques

GARUDA Barre Avancé : Des séquences du répertoire Garuda Barre, pour un renforcement et assouplissement de tout le corps. Niveau avancé : le challenge étant de maintenir la fluidité et coordination dans les enchaînements de mouvements.

GARUDA Matwork : Cours de Garuda au sol de niveau intermédiaire : inspiré des principes de renforcement et stabilisation du Pilates et organisé sur l'idée de continuité et tri-dimensionnalité du mouvement du Tai Chi et de la Danse.

GARUDA Standing Seated : Un cours dynamique avec les enchaînements fluides, ludiques, efficaces avec un travail complet pour la force, souplesse, équilibre pour avoir un corps en harmonie

GARUDA GRAHA Brique : le « GRAHA » qui signifie l'architecture du corps pour améliorer le maintien. La brique offre une autre dimension dans le travail musculaire

GARUDA sur le REFORMER et APPARATUS : Eva vous apprend des petit enchaînements que vous pouvez utiliser sur le Reformer ou Apparatus pour la mobilisation du dos, la force haute et bas du corps

GARUDA avec le WUNDA CHAIR : Eva vous apprend des petit enchaînements que vous pouvez utiliser sur le Wunda Chair pour la stabilisation, équilibre et la mobilisation du dos.