



# GARUDA®

*The intelligent way to exercise*

## FORMATION GARUDA Seated and Standing Avancé Avec James d'Silva du 26 au 30 Mai 2021 à Nice ou Virtuelle

### OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre les mouvements du GARUDA avancé 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 Garuda Pilates  
4 rue du Massène, 06000 Nice

Mercredi-Samedi  
11h-13h30 / 15h-17h30  
Dimanche 9h-13h

**Total 24h de formations**  
**1 200€ ou Virtuel 900€**



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

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

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](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) / [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)