

FORMATION GARUDA Foamroller (Chakra) du 29 au 31 Octobre à Nice ou Virtuel



OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre les mouvements du **GARUDA** avec le **Foamroller** . Une formation pour ouvrir, allonger et renforcer le corps. Le **Chakra** comme une roue énergétique qui permet de nous donner un challenge proprioceptive avec une conscience mentale.

4h par jour sur 3 jours Total 12h

PRIX : 620€ ou LIVE sur ZOOM -25% = 465€

LIEU : LE LOFT PILATES GARUDA, 4 rue Masséna, NICE 2^{ème} étage

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