



MOTR est beaucoup plus d'un roller.

Combine le technique Pilates avec «le Core Training, la force, l'équilibre et les exercices de massages d'un foam roller. MOTR est un excellent complément au Pilates, Personal Training, Réhabilitation...

Formation MOTR 1 jour (8h) avec beaucoup de pratique pour apprendre les mouvements de Core, Stabilisation, Cardio, Agilité, Massages... La formation comprend également une introduction au « principe des Mouvements » de Balanced Body pour un enseignement dynamique et efficace. Sans oublier le

« Balanced Body Track System » pour créer vos cours plus facilement.

Un Manuel afin d'étudier pendant et après la formation vous sera remis. PRIX : 290€



Le **BODHI** est un outil parfait pour un travail

debout, d'équilibre et de stabilisation. Excellent pour les professeurs de Pilates et les Personal Trainers. Dessiné avec quatre points de suspension, les poignées et les sangles sont faciles à ajuster.

Formation BODHI 1 jour (8h) avec beaucoup de pratique pour apprendre les mouvements de suspension. La formation comprend également une introduction au « principe des Mouvements » de Balanced Body pour un enseignement dynamique et efficace. Sans oublier le « Balanced Body Track System » pour créer vos cours plus facilement.

Un Manuel afin d'étudier pendant et après la formation vous sera remis. PRIX : 290€

Possibilités formation chez vous. Renseignements et Inscriptions

fitstudio@wanadoo.fr / 06 08 71 72 81

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

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