

## FORMATION PILATES

Avec plus de 30 ans d'expérience en Pilates, Fit Studio propose les formations sur Ramatuelle (83), Lyon, Toulouse et Paris. MATWORK qui inclut Fundamental, Répertoire d'Origine, One to One, Petit Equipement, Dos et Posture, Anatomie et Physiologie, MASTER qui inclut Matwork plus Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Barrel. 4h cours privés avec nous et le reste de votre pratique chez nous ou dans un Studio près de vous.

**Nous acceptons aussi ceux qui ont déjà une formation et qui veulent continuer à se former avec un ou plusieurs modules de votre choix.**

Vous qui avez déjà suivi un module et voulez refaire la même vous avez -50%

### DATES 2018

**Petit Equipements (Swissball, Bosu, Cercle et Foamroller)**

à Ramatuelle 6, 7 Janvier ou 27, 28 Janvier à Lyon ou à Paris du 21 au 23 Octobre

**Fundamental** à Ramatuelle du 12 au 14 Janvier ou à Lyon 25, 26 Janvier ou à Ramatuelle du 28 au 30 Septembre ou à Paris du 19 au 21 Octobre

**Reformer Cadillac 3 et Wunda Chair** à Ramatuelle du 8 au 11 Février

**Répertoire d'Origine** à Ramatuelle du 15 au 18 Février

**Reformer Cadillac 1** à Toulouse du 16 au 20 Mars ou à Ramatuelle du 23 au 26 Aout ou A Paris du 26 au 28 Octobre

**One to One** à Ramatuelle du 12 au 15 Avril

**Répertoire d'Origine et One to One** à Lyon du 26 au 29 Avril ou à Paris du 1 au 4 Novembre

**Sénior et Prénatal** à Ramatuelle 4 Mai

**Dos et Posture** à Ramatuelle 5, 6 Mai

**EXAMEN** à Ramatuelle 8 Mai

**Reformer Cadillac 2 Spine Corrector** à Toulouse du 12 au 14 Octobre ou du 15 au 18 Novembre à Ramatuelle ou du 7 au 9 Décembre à Paris

**Anatomie et Physiologie** 24, 25 Novembre à Ramatuelle

« Encore bravo pour tous tes conseils, de tous les profs que j'ai rencontré tu es vraiment sur le podium. Elise de Lyon »  
 « Je tiens à vous remercier toutes les deux pour la formation du week-end dernier. Je sens que plein de petits détails ont évolués et sont en cours d'évolution dans ma pédagogie, et je me régale. Donc simplement MERCI à vous deux. A très bientôt ! Julie de Paris »  
 « Juste un petit message pour te remercier, j'ai passé un week-end très enrichissant et qui m'a convaincu que j'avais fait le bon choix pour ma reconversion et ma vie à venir. Un grand merci à Laura pour tout. A très bientôt, Delphine de Toulon »  
 « Un petit mot pour te dire que j'ai retrouvé ma Normandie sous la grisaille, mais le cœur et le corps ensoleillé d'avoir partagé ce stage dans un si bel endroit. Merci pour tout ce que tu m'apportes, et la motivation que tu me donnes dans le travail. Viviane »



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

**BODHI** est un outil parfait pour un travail debout, d'équilibre et de stabilisation. Excellent pour les professeurs de Pilates et Personal Trainers. Désigné avec quatre points de suspension, facile d'ajuster les poignets et avec des cordes dynamiques.

Contactez-nous pour les formations chez vous.