



# GARUDA®

*The intelligent way to exercise*

## FORMATION GARUDA BARRE avec Eva Winskill et Magnus Ringberg du 29 Mai au 2 Juin 2019 à Ramatuelle

### OBJECTIF de la FORMATION :

James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant tirer et pousser. En utilisant le travail GARUDA debout cela donne un travail haut et bas du corps pour un travail fonctionnel, la force, souplesse et équilibre.

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

### PROGRAMME FORMATION BARRE :

#### Mercredi 29/5 Accueil 12h

12h30-13h30

Cours de GARUDA Barre avec Magnus  
13h30-15h/16h-18h Workshop avec  
Eva :

#### Judi 30/5 14h-15h

Cours de GARUDA Barre avec Magnus  
15h-19h Workshop avec Eva

#### Vendredi 31/6 9h-10h

Cours de GARUDA Barre avec Magnus  
10h-13h Workshop avec Eva :

#### Samedi 1/6 14h-15h

Cours de GARUDA Barre avec Magnus  
15h-19h Workshop avec Eva :

#### Dimanche 2/6 9h-11h

Cours de GARUDA Barre avec Eva  
11h-14h

Total 24h de formations 1 200



**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)