



GARUDA BOOT CAMP du 18 au 20 Mai 2018

James d'Silva Créateur de GARUDA « the intellignet way to exercise »

Cette discipline inspirée du Pilates, de la Danse, du Yoga et du Tai Chi est une philosophie unique et se pratique sur machine et ou au sol. Les séances alliant un travail dynamique, fluide, rythmé et mental permettent d'augmenter la force, la souplesse, la coordination et l'endurance. C'est une méthode très intelligente.

Vendredi 18/5 :

11h-13h Workshop GARUDA APPARATUS
15h-16h GARUDA Chaise
16h15-17h15 GARUDA Matwork
18h-19h GARUDA Foamroller

Samedi 19/5 :

10h-11h GARUDA Brique
11h15-12h15 GARUDA Matwork
12h30-13h30 GARUDA Barre
15h-17h Workshop GARUDA APPARATUS

Dimanche 20/5 :

10h-11h GARUDA Mixed
11h15-12h15 GARUDA Matwork
12h30-13h30 GARUDA Barre
15h-17h Workshop GARUDA RESPIRATION

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



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 / www.fitstudio.net