



# GARUDA®

*The intelligent way to exercise*



## **FORMATION GARUDA Seated and Standing Avancé Avec James d'Silva du 6 au 10 Juin à Ramatuelle**

### **OBJECTIF de la FORMATION :**

Apprendre les mouvements du GARUDA avancé debout et assis avec des mouvements et enchaînements fluides, inspirés par le Yoga, le Pilates, le Tai Chi et la Danse ce qui procure un travail très complet et fonctionnel.

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

Jeudi 6/6	du 12h à 18h (1h minutes pause)
Vendredi 7/6	du 12h à 18h (1h minutes pause)
Samedi 8/6	du 10h à 13h et du 14h30 à 16h30
Dimanche 9/6	du 10h à 13h et du 14h30 à 16h30
Lundi 10/6 (pentecôte)	du 9h30 à 13h30

**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)