

BOOT CAMP du 10 au 12 Mai

Mercredi 9/5 Personal Training ou Semi Training avec Magnus et Eva sur rdv
85€/55minutes de cours

Jeudi 10/5

A partir du 9h	Accueil
9h30-10h30	Yoga Flow Epaules avec Magnus
10h45-11h45	GARUDA Matwork Standing avec Eva
12h00-13h00	GARUDA Foamroller avec Magnus
15h00-16h00	GARUDA Chaise avec Magnus

Vendredi 11/5

14h30-15h30	Yoga Swissball avec Magnus
15h45-16h45	Pilates Flow avec Eva
17h00-18h00	GARUDA Brique avec Magnus

Samedi 12/5

9h00-10h00	Yoga Flow Hanche avec Magnus
10h15-11h15	GARUDA Seated avec Eva
11h30-12h30	GARUDA Barre avec Magnus
13h30-14h30	GARUDA Chaise avec Magnus

PRIX : 11 cours AVANT 1 Avril 225€ / APRS 310€ / PAR COURS : 35€

FORMATION GARUDA CHAISE du 10 au 12 Mai

Jeudi 10/5

15h00-16h00	Cours avec Magnus
16h00-19h00	Workshop avec Eva

Vendredi 11/5

9h00-10h00	Cours avec Magnus
10h00-13h00	Workshop avec Eva

Samedi 12/5

13h30-14h30	Cours avec Magnus
14h30-17h30	Workshop avec Eva

FORMATION GARUDA CHAISE AVANT 1 AVRIL 535€ / APRES 590€