FORMATION GARUDA SLING (TARA)
du 7 au 9 Janvier 2022
à Nice ou Virtuel

Tara ou le Garuda Sling est une partie intégrante du Garuda Apparatus. Le répertoire du Sling a été élaboré pour vous renforcer, stabiliser, stimuler et défier. La sangle Tara vous soutient et crée une force de traction, qui vous permet d'apprendre à utiliser et à remplir l'espace autour, avec votre corps en mouvement. Elle vous permet de vous grandir de vos articulations et de prendre conscience de vos instabilités. L'atout le plus précieux de ce type de travail est la forte adaptabilité du Sling à tout équipement indépendant et vous ne nécessitez pas d'expérience préalable en Garuda pour prendre parti à cette formation. Il est donc possible d'utiliser le Tara sans Apparatus.
Accès online au vidéo, logo, photos.. pendant 2ans avec l'inscription GARUDA TEACHER

Vendredi : 14h-18h / Samedi 14h-18h / Dimanche 9h-13h
PRIX : 620€ -25% réduction LIVE EN ZOOM 465€

LIEU : LE LOFT PILATES GARUDA, 4 rue Masséna, NICE 2ème étage

HOTEL APPARTEMENT : AJOUPA, 4 rue Masséna, Nice 5ème étage www.ajoupa.fr -15% code « fitstudio

SARL Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 220 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