



## WEEK END PILATES 16, 17 Mars 2024 a Ramatuelle ou Virtuel Pratique et Observation et Master Class

**OBJECTIF :** Pratiquer les mouvements sur Tapis et sur les Équipements. Observer les cours. Préparations des cours avec des thèmes différents : Problèmes de dos, épaules, genoux, hanches, sportifs, séniors, prénatal, postnatal... Et suivez les cours Master Class. Vous pouvez choisir par cours, par jour, par week-end ou tous les week-ends

**LIEU :** Le Loft Garuda Pilates Studio, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle

**Samedi 16 Mars:** 10h-11h30 Cours de Pilates Reformer : Tout le corps avec fluidité et dynamique 11h30-13h Cours de Pilates Cadillac, Wunda Chair et Spine Corrector : Mobilisation CV et travail du centre 14h-18h Workshop décompose les cours de la matinée. Travailler les consignes les sensations pour avoir un cours plus riche et dynamique.

### **Dimanche 17 Mars:**

9h-12h Préparation des cours sur équipement

12h-13h Cours

14h-17h Cours des élèves Pratique et Observation

### **PRIX:**

Week End 380€ / Par Jour 190€ / Par cours 35€



SAS Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle  
N° Siret 37865091500077 / 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.fr](http://www.fitstudio.fr)