

Formation Pilates Reformer/Cadillac Niveau 3 et Wunda Chair Du 1 au 4 Février 2024 à Ramatuelle ou Virtuel



- Apprends des mouvements Pilates Reformer et Cadillac Niveau 3 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Apprends des mouvements Pilates Wunda Chair Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices
- Pratiquer en groupe les mouvements avancés et Wunda Chair
- Enseigner un cours complet
- Observation

LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

Une navette de l'aéroport de Nice le soir avant et retour dimanche. Réservation contactez Fit Studio

HEBERGEMENT : Contactez Fit Studio

PRIX : 1 000€ ou -20% formation complète