

**BOOT CAMP à Nice ou EN VIRTUEL 18 au 20 Mai 2023**

11 cours de 1h et 2 Workshops de 1h30

Avec Laura Urbaniak, Carolina Sendic et Eva Winskill



**JEUDI 18/5**

**9h30 - PILATES ORIGINE ET FASCIAS** - Cours flow pour comprendre la biotenségrité, l'autorégulation, le lâcher prise dans les mouvements d'origine de Joseph Pilates et comprendre à quel point, il était un avant gardiste ! avec Laura Urbaniak

**10h45 - GARUDA BRIQUE (GHARA)** - La brique pour améliorer le maintien et offrir une autre dimension dans le travail musculaire avec Eva Winskill.

**12h - PILATES ET DISQUES GLIDING** - Cours flow inspiré des routines de reformer avec un travail important sur le centre et les jambes avec Laura Urbaniak.

**15h-16h30 - WORKSHOP CORE REFORMER** avec Carolina Sendic.

**16h45 - VARIATIONS** avec le MAGIC CERCLE avec Caroline Sendic.

**VENDREDI 19/5**

**9h30 - PILATES STANDING** avec Carolina Sendic.

**10h45 - CORE SWISSBALL** - Un cours sur le ballon inspiré par Garuda, Pilates, Core avec Eva Winskill.

**12h - MATWORK** - Reformer avec le FOAMROLLER avec Carolina Sendic

**WORKSHOP 15h-16h30 WUNDA CHAIR** - Alignements, équilibre et résistance avec Carolina Sendic

**16h45 - PILATES ET ELASTIQUE** - Mettez plus d'expansion dans votre corps en utilisant la bande flexible et l'élastique avec ce cours flow de mouvements Pilates d'origines et modifiés avec Laura Urbaniak.

**SAMEDI 20/5**

**9h30 - BARRE FUSION** avec Carolina Sendic.

**10h45 - GARUDA MATWORK** - Holistique et dynamique, cette discipline inspirée du Pilates, de la Danse, du Yoga et du Tai Chi est une philosophie unique. Le cours allie un travail dynamique, fluide, rythmé et mental permettent d'augmenter en force, en souplesse, en coordination et en endurance avec Eva Winskill.

**12h - PILATES ET CERCLE STRETCH & TONE** - Cours flow qui présente un bon équilibre entre la force et les étirements avec Laura Urbaniak.

**LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06 000 Nice**

**PRIX : BOOT CAMP 375€ avant 30 avril et 410€ après ou 150€ par jour**



**Laura Urbaniak (France)** Formatrice Pilates chez Fit Studio Le Loft Pilates, elle possède son propre Pilates Studio au Touquet. Très apprécié par les clients du Loft à Ramatuelle, pour lequel elle travaille depuis 4 ans. Laura est formée aussi en Garuda et se forme toujours lors des formations auprès des meilleurs professeurs.



**Eva Winskill (Suède)** Elle crée FIT STUDIO en 1990 à Lyon et y forme les professeurs en Fitness, Pilates et Garuda en France et à l'étranger. Depuis 2005, elle a posé ses valises à Ramatuelle et crée une nouvelle salle LE LOFT PILATES puis en 2019 un deuxième studio à Nice pour les formations professionnelle de Pilates, Garuda, Yoga, Coretraining. Elle est Master Trainer Garuda pour la France et Suisse.



**Carolina Sendic** Diplômée de l'École Nationale d'Art de la Havane à Cuba, elle a longtemps mené une carrière internationale de danseuse dans différentes compagnies. Elle enseigne le Pilates et le Stretching Fonctionnel et offre une formation continue à l'usage des professeurs pour leur entraînement personnel et l'enrichissement de leur enseignement.

**INSCRIPTION :** Par virement ou par chèque à envoyer :

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

Email : [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) - Tél : 06 08 71 72 81 - Site : [www.fitstudio.fr](http://www.fitstudio.fr)

**LIEU :** FIT STUDIO, LE LOFT GARUDA PILATES, 4 rue Masséna, 06 000 Nice, 2<sup>ème</sup> étage

**GARE :** 15minutes à pied et L'AEROPORT : Tram 15minutes

**PARKING :** Masséna ou Grimbaldi

**HOTEL APPARTEMENT :** Ajoupa Apart'hotel, 4 rue Masséna – 06000 NICE

Tél : +33 (0)4 93 82 10 05 Email : [ajoupa@ajoupa.fr](mailto:ajoupa@ajoupa.fr) Site Internet officiel : <http://www.ajoupa.fr> 15% réduction code « fitstudio »

**HOTEL HELVETIQUE :** [www.helvetique.com](http://www.helvetique.com) / 04 93 62 15 55 / [contact@helvetique.com](mailto:contact@helvetique.com)

**AIRNB:** M Casanova Daume 06 03 18 61 40 / Georges 06 77 35 66 10